"मनको अशुद्धताले प्राणीहरू अशुद्ध हुन्छन् भने मनको शुद्धताले प्राणी शुद्ध हुन्छन् ।"
— भगवान बुद्ध

"रिसलाई पक्रिराख्नु भनेको तातो कोइलालाई कसैमाथि फ्याक्ने उद्देश्यले समात्नु जस्तै हो, यसबाट जल्ने पहिला व्यक्ति तपाई नै हो ।"
— भगवान बुद्ध

"लोभ एउटा रोग हो, क्यान्सर हो, जसले हाम्रो शरीरलाई नै खान्छ ।"
— भगवान बुद्ध

"अज्ञानी मानिस गोरु जस्तै बुढो हुन्छ । उसको शरीर बढ्न सक्छ, तर उसको ज्ञान बढ्दैन ।"
— भगवान बुद्ध

There is no fire like passion, there is no shark like hatred, there is no snare like folly, there is no torrent like greed.
- Buddha



क्लेश नाश

संघशरण

क्लेश नाश
(Destruction of Defilement)
(आफ्नै अनुभव र अनुभूतिहरू)



संघशरण

क्लेश नाश

(Destruction of Defilement)

(आफ्नै अनुभव र अनुभूतिहरु)

संघशरण

क्लेश नाश

(आफ्नै अनुभव र अनुभूतिहरु)

Destruction of Defilement

Own Experiences and Feelings

पहिलो संस्करण, १००० प्रति

नेपाली संस्करण

प्रकाशक

लीला मैनाली (प्रसाई) फोनः ९८४९४९६७५४

इमेलः prasai.devi@gmail.com (केवल सुझाव र प्रतिक्रियाका लागि)

मूल्यः धम्मदान (इच्छुक व्यक्तिहरुले ध्यानभावना केन्द्र वा विहार निर्माणको लागि यथाशक्य दान दिई पुस्तक लिन सक्नु हुनेछ।)

मुद्रणः अजीमा अफसेट प्रेस, वागबजार, काठमाडौं

वितरक केन्द्र

अन्तराष्ट्रिय ध्यानभावना केन्द्र, शंखमूल, फोन, 9841461226

विश्व शान्ति विहार, शान्तिनगर, फोन, 9851167525

धम्मगार कोटडाँडा विपश्यना ध्यान केन्द्र, ल.पु. 9849415618

ISBN: 978-9937-1-6544-0

मेरो भनाइ

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स ।

सबै मानिसहरु सुख नै चाहन्छन्, कसैले पनि दुःख चाहदैनन् । तर सुख चाहदा चाहदै पनि हामीलाई किन दुःख हुन्छ त भनेर चाहिँ हामी विरलै मात्र सोच्दछौँ । हामीले दुःख पायौँ किनकि हामीले अकुशल कर्म गऱ्यौँ । हामीले किन अकुशल कर्म गऱ्यौँ त ? किनकि हामीमा क्लेश छ । तसर्थ क्लेश नै दुःखको मुख्य कारण (समुदय) वा बीउ हो । त्यसकारण दुःख हटाउने हो भने सर्वप्रथम दुःखको कारण क्लेशलाई नाश गर्नुपर्छ । कारण नभएपछि कार्य हुँदैन । क्लेश नभएपछि दुःख हुदैन । कोही पनि जानी जानी पापी हुदैनन्, क्लेशले उनीहरुलाई लोभीपापी बनाउँछ । जति क्लेश बाक्लो हुदै गयो, त्यति नै अकुशल कर्म हुन पुग्छन् । त्यसपछि हामीले दुःख (कर्मफल) भोग्नु पर्छ । क्लेश घटाउनु छ भने हामीले ध्यानभावना बढाउनु पर्छ। क्लेश र ध्यानभावना बीच ऋणात्मक सम्बन्ध हुन्छ । जति ध्यानभावना बढ्दै जान्छ त्यति नै क्लेश पातलो हुदै र नाश हुदै जान्छ । ध्यानभावना बाहेक त्याग, असंग (non-attachment), दान, अहिंसा, करुणा, मुदिता र क्षान्ति आदिले पनि क्लेश कम गर्न सहयोग पुऱ्याउँछन् ।

ध्यानभावना क्लेश हटाउने प्रभावकारी साधना हो । मेरो आफ्नै अनुभवमा पनि ध्यानभावना संगसंगै अरु सहायक साधनाहरु जस्तो कि त्याग, असंग, दान, अहिंसा, मैत्री, करुणा, मुदिता, क्षान्तिको पनि अभ्यास गरियो भने क्लेश छिटो र प्रभावकारी रुपमा नाश हुने रहेछ । धेरैले क्लेश शून्य गर्छु भन्नुहुन्छ, तर क्लेश शून्य गर्न धेरै कठिन छ । म चाहिँ अहिले नै क्लेश शून्य गर्न सक्तिन । क्लेश शून्य भयो भने त म अर्हत भई हालेँ नि । मेरो वर्तमानको उद्देश्य चाहिँ क्लेश पातलो बनाउनु हो, क्लेशको क्षय गर्नु हो । क्लेश पातलो मात्र बनायौँ भने पनि धेरै कुशल र ज्यादै थोरै मात्र अकुशल कर्महरु हुन्छन् । कुनै गरुङ्गो अकुशल कर्म हुँदैन । सबैजसो बुद्ध साहित्य नै क्लेश हटाउने उद्देश्यले रचना गरिएका छन् । यस्तो गहन विषयबस्तुका बारेमा नेपाली भाषामा ज्यादै थोरै पुस्तक मात्र उपलब्ध छन् । जति पनि उपलब्ध छन्, ती पनि केवल श्रुतमयी प्रज्ञाका मात्र । आफ्नै अनुभव र अनुभूतिको आधारमा लेखिएको वा भावनामय प्रज्ञाको पुस्तक मैले पाउन सकिन । श्रुतमयी भएर क्लेश नाश गर्न सकिदैन, चिन्तनमयी भएर थोरै मात्र नाश गर्न सकिन्छ । क्लेशलाई जरैदेखि उखेल्न त भावनामयी बन्नुपर्छ, प्रज्ञामयी बन्नुपर्छ । क्लेश नाश गर्ने कुनै एउटा शक्तिशाली क्याप्सुल छैन । हरेक क्लेश नाश गर्ने छुट्टाछुट्टै औषधीहरु छन् । तसर्थ तिनै औषधीहरुको सूची तयार गर्ने क्रममा

यो पुस्तक तयार हुन पुग्यो । क्लेश नाश गर्न किताब पढेर मात्र हुँदैन । त्यो नाश गर्न त प्रतिपत्ति (साधना) नै गर्नुपर्छ । हामी आफैले साधना गर्नुपर्छ । तसर्थ “अत्त दीपो भव”, “अत्ताही अत्तनो नाथो” अथवा आफ्नो दीप आफैँ हुने हो; आफ्नो मालिक आफैँ हुने हो । अरुले त केवल बाटोमात्र देखाउन सक्छन् । तपाई स्वयंले यी साधना गरी भावनामयी हुनुपर्छ र आफैँले अनुभूति र अनुभव गरी प्रज्ञा जगाउनु पर्छ । धेरै मित्रहरुले यो पुस्तक मनोसामाजिक परामर्शको लागि पनि उपयोगी छ भन्नुहुन्छ, म त्यो विषयको विद्वान होइन, तर पनि भन्न सक्छु क्लेश भएकै कारण मानिसमा मनोसामाजिक समस्याहरु देखापर्दछन् ।

हाम्रो मनले हाम्रा वाचिक र कायिक कर्महरुलाई निर्देश गर्छ भन्ने कुरा त सबैलाई थाहा छ तर नियन्त्रित वाचिक र शारीरिक कार्यहरुले मनलाई तालिम दिन्छ भन्ने कुरा चाहिँ ज्यादै थोरैलाई मात्र थाहा छ । आँखामा देख्ने मन उत्पन्न भएको बेलामा आँखालाई तालिम दिइयो भने मनको पनि तालिम हुन्छ । यो किताबमा मेरा तिनै अनुभव र अनुभूतिहरुलाई समेटेको छु । जति बाहिर हेर्‍यो त्यति क्लेश बढछ, जति मनभित्र हेर्‍यो त्यति क्लेश कम हुन्छ । तसर्थ सन्तुलित रुपमा बाहिर र मनभित्र हेर्ने काम गर्नुपर्छ ।

ध्यानभावना र अरु साधनाका अनुभव र अनुभूतिलाई शब्दमा उतार्न पनि कठिन रहेछ । मैले अनुभव गरेका कतिपय अनुभूतिलाई मैले शब्दमा उतार्न सकिन । स्याउको स्वाद कस्तो भनेर लेख्ने ? यो स्वयं आफैँले खाएपछि मात्र थाहा हुन्छ । त्यस्तै, दान दिँदाको खुशी, माफ दिदाको खुशी, त्याग गर्दाको खुशी, मैत्री र करुणा भाव उत्पन्न हुँदाको खुशी, प्रीतिको खुशी, प्रमुजको खुशी, र प्रशब्दीको खुशीलाई मैले शब्दमा उतार्न सकिन । यी आफैले अनुभूति गरेपछि मात्र वास्तविक रूपमा बोध हुँदो रहेछ । शब्दको सहायताले त्यतिभित्र पुगेर बताउन सकिने रहेनछ, तैपनि जति शब्दमा उतार्न सकेँ; यो पुस्तकमा समेट्न कोसिस गरेको छु । यो भावनामय प्रज्ञा हो । त्यसैले श्रुतमयी ज्ञानसँग मिल्न पनि सक्छ, नमिल्न पनि सक्छ ।

अन्त्यमा, भिक्षु, भिक्षुणी, उपासक, उपासिकालाई क्लेश घटाउने साधनाहरुलाई निरन्तरता दिन प्रेरणा मिलोस् भन्ने उद्देश्यले मेरा आफ्नै अनुभव र अनुभूतिहरू यो पुस्तकमा उतारेको छु । यो पुस्तक लेख्न प्रोत्साहन गर्नुहुने मोगोक, बर्माका प्रज्ञाश्री र विमल भन्तेज्यू र भाषिक शुद्धता र सम्पादनका लागि मित्र राममणि दुवाडीज्यू प्रति आभार व्यक्त गर्दछु ।

संघशरण, महालक्ष्मी, ललितपुर, नेपाल, बैसाख १, २०८१

शब्दावली

अनागत	= आउने समय वा भविष्य ।
अनुशय	= भित्र निष्कृय र अब्यक्त रुपमा रहेको रिसको बीउ ।
आचन्न कर्म	= नियमित कर्म, दैनिक कर्म, जन्मदेखि मर्ने बेलासम्मका कर्म ।
आनापान	= श्वासप्रश्वासमा सजगता जगाउने कार्य ।
आनेन्जाभि	= ध्यानको कारण प्राप्त हुने कर्म संस्कार, जसले ब्रह्मलोकको फल दिन्छ ।
आसन्न कर्म	= मर्ने बेला भन्दा ठीक अघिको कर्म ।
उद्धच्च-कुकुच्च	= चञ्चलता, बेचैनी, व्याकुलता आदि ।
उपादान	= अनुराग बढ्नु, आशक्ति हुनु, विषयबस्तुमा टाँसिनु ।
कर्मविपाक	= अकुशल र कुशल कर्महरूको फल ।
कर्म	= कर्मानुसारको फल प्राप्त हुन्छ भन्ने ज्ञान । स्यकृताज्ञान
कामच्छन्द	= काम, राग, अनुराग, लोभ, मोह, आशक्ति आदि ।
कायानुपश्यना	= शरीरमा उत्पन्न हुने सम्वेदनाको ठीक-ठीक जानकारी राख्नु ।
क्लेश	= काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहङ्कार, ईर्ष्या आदि ।
चित्तानुपश्यना	= चित्तमा उत्पन्न हुने राग र द्वेषको ठीक-ठीक जानकारी राख्नु ।
जरा	= बूढो हुनु ।
तृष्णा	= विषयबस्तुप्रति तानिनु, तीव्र इच्छा ।
दौर्मनस्य	= दुःखानुभूति हुनु, मनमा द्वेष भाव उत्पन्न हुनु ।
थीनमिद्ध	= आलस्यता, अकर्मण्यता, लोसेपन, तन्द्रा, निन्द्रा आदि ।
धम्मानुपश्यना	= चित्तमा उत्पन्न हुने धर्महरूको यथार्थ जानकारी राख्नु ।
निवरण	= ध्यानका शत्रुहरू, आध्यात्मिक बाटोका अवरोधहरु ।
प्रतीत्य	= आश्रित, एक अर्कामा निर्भर ।
परमार्थ सत्य	= अन्तिम सत्य, माथिल्लो सत्य ।
परिउठ्ठान	= रिस बढ्दै गएको, राप र ताप बढ्दै गएको । लोभ बढदै गएको, मोह बढदै गएको ।
परियति	= बुद्धधर्म सम्वन्धित शास्त्रीय शिक्षा
पचुप्पन्न	= वर्तमान समय, हालको समय
प्रशब्दी	= आनन्द र शान्ति
पञ्ञा	= प्रज्ञा, प्रत्यक्ष ज्ञान, विशेष ज्ञान ।

प्रमुज	= उच्च किसिमको आनन्द, खुसी ।
प्रतिपत्ति	= ध्यानभावना, साधना ।
प्रीति	= खुशी, गद्‌गद् खुशी हुनु ।
प्रज्ञप्ती सत्य	= बोक्रे सत्य, देखिएको सत्य ।
विचिकिच्चा	= शङ्का उपशङ्का, सन्देह, अविश्वास आदि ।
विपाक	= कर्मफल ।
व्यापाद	= द्वेष, रिस वा असन्तुष्टि ।
वित्तिकम्म	= रिस, राग बाहिर आउनु, प्रकट हुनु, विस्फोट हुनु ।
वेदनानुपश्यना	= विभिन्न प्रकारका संवेदनाहरूको ठीक-ठीक जानकारी राख्नु ।
व्यापाद	= हिंसा, क्रोध, डर, वैमनस्यता, द्वेष, घृणा, आदि अपवित्र कार्य ।
मुदिता	= अरुको उन्नति र प्रगतिमा खुशी हुने स्वभाव ।
सत्काय दृष्टि	= म र मेरो भन्ने भावना, मेरो शरीर भन्ने मिथ्या दृष्टि ।
षडायातन	= इन्द्रिय (आँखा, नाक, कान, जिब्रो, शरीर) र मन ।
समुदय सत्य	= कारण सत्य ।
सम्प्रजन्य	= यथार्थ जानकारी लिई चित्तलाई निर्मल बनाउने विधि ।
समुत्पाद	= उत्पति र विनाश हुनु ।
सम्मुत्ति सत्य	= लोकद्वारा मानिएको सत्य, परम्परागत सत्य ।
सोमनस्य	= सुखानुभूति हुनु, मन खुशी हुनु ।
शमथ	= एकाग्रतामा रहने ध्यानविधि ।
हेतु	= बीउ ।

विषयसूची

मेरो भनाइ 3
शब्दावली 5

अध्याय एक 9
क्लेशको परिचय 9
१.१ क्लेशको स्वभाव 10
१.२ क्लेश, कर्म र विपाकचक्र 18
१.३ क्लेश घटाउने प्रक्रिया 23
१.४ समस्या स्वीकार 24
१.५ घरलाई विहार बनाउने 25
१.६ ध्यानभावना 26
१.७ पञ्चस्कन्धको बोध 32
१.८ पञ्चबलको प्रयोग 35
१.९ क्षान्तिको साधना 37
१.१० क्लेशको सूचकांक 39

अध्याय दुई 40
मोह 40
२.१ प्रज्ञा जगाउने 42
२.२ अनात्माको अभ्यास 49
२.३ स्मृतिको साधना 52

अध्याय तीन 54
लोभ 54
३.१ मनबाट अभावको भाव हटाउने 55
३.२ दानको अभ्यास 57
३.३ आँखाको तालिम 62
३.४ कानको तालिम 64
३.५ नाकको तालिम 66
३.६ जिब्राको तालिमः 68
३.७ शरीरको तालिम 71
३.८ मनको तालिम 71
३.९ एकत्व भावनाको अभ्यासः 73
३.१० सन्तुष्ट हुने बानीको विकाश 76
३.११ अनित्यको अभ्यास 77
३.१२ कामवासना घटाउने साधना 80
३.१३ यौन तृष्णा र यसको असर 82

३.१४ कृतिको लोभ घटाउने साधना 83
३.१५ पैसाको लोभ घटाउने साधना 84
३.१६ त्यागको साधना 85

अध्याय चार 88
द्वेष 88
४.१ रिस र उमेरको सम्बन्ध 91
४.२ मैत्री ध्यानभावना 96
४.३ कर्म र कर्मफलको अभ्यास 98
४.४ अप्रमादीमा रहने साधना 100
४.५ परमार्थ हेर्ने साधना 103
४.६ क्षान्तिको साधना 110
४.७ सामाजिक संजालमा समय कटौति 113
४.८ क्षमायाचना र क्षमादानको अभ्यास 114
४.९ मौनतामा रहने अभ्यास 116

अध्याय पाँच 117
अहङ्कार 117
५.१ अहङ्कार घटाउने साधना 119
५.२ शरणगमनको साधना 122
५.३ अभिवादन गर्ने साधना 124
५.४ सेवा 126
५.५ आफैंतिर हेर्ने साधना 127
५.६ कृतिको अहङ्कार घटाउने साधना 130
५.७ स्वअध्ययन 135
५.८ अनित्यको साधना 136
५.९ अनात्माको साधना 136

अध्याय छ 138
ईर्ष्या 138
६.१ तुलना नगर्ने 138
६.२ मुदिताको अभ्यास 142
६.३ सिधा–नजर गर्ने 145

अध्याय सात 147
उपक्लेश 147

अध्याय एक

क्लेशको परिचय

सरल शब्दमा भन्दा "क्लेश" भनेको मनमा लाग्ने कालो बादल हो । यसले हाम्रो मनमा नकारात्मक भावनाहरु उत्पन्न गराई हामीलाई अकुशल कर्म गर्न अभिप्रेरित गर्छ । यसले मनमा अस्वाभाविक विचारहरू उत्पन्न गर्छ, जसले अकुशल कर्महरु गर्न प्रेरित गर्छ तर कुशल कर्म गर्नबाट चाहिँ रोक्छ । यो मनमा लाग्ने यस्तो चस्मा हो, जसबाट भ्रम सृजना भई मनले अकुशल कर्मलाई कुशल र कुशल कर्मलाई अकुशल देख्छ । यसले ज्ञान र मुक्तिको मार्ग बन्द गरिदिन्छ । लोभ, मोह, घृणा, अहङ्कार र ईर्ष्यालाई पाली तथा संस्कृत भाषामा क्लेश भनिन्छ । क्लेशको कारण दान, ध्यान, करुणा, मैत्री आदि सबै वाहियात कुरा हुन् भन्ने अवधारणा विकाश गर्दछ । यसले हाम्रो दिमाग र धारणालाई विकृत गर्छ, जसले हाम्रो सोच्ने, अनुभूति गर्ने र आचरण गर्ने तरिकालाई नै बदलिदिन्छ । यो नै हामीलाई संसारचक्रमा बाँध्ने डोरी हो । जति बाहिर हेर्‍यो त्यति क्लेशको उत्पत्ति हुन्छ । जति मनभित्र हेर्‍यो त्यति क्लेश कम हुन्छ । मनबाहिर नहेरी निर्वाह चल्दैन, तसर्थ सन्तुलित रुपमा मनभित्र र मन बाहिर हेर्ने काम गर्नुपर्छ ।

यो यस्तो विषहरूको समूह हो जसले हाम्रो मन, हृदय र सारा जीवनलाई नजानिने तरीकाले बर्बाद पार्छ । यसले दीर्घकालिन रुपमा भ्रम सृजना गर्छ । त्यसपछि यी विषहरुले हामीलाई अज्ञानी, अविवेकी र अधर्मी मार्गतिर लगाउँछन् । यसबाट गलत चेतको (intension) विकाश हुन्छ । यो गलत चेत जब बढ्दै बढ्दै जान्छ । त्यही गलत चेतको कारण अकुशल मानसिक, वाचिक र कायिक कर्म गर्न अभिप्रेरित (motivation) गर्दछ । क्लेशले विनाशकारी (destructive) भावनाहरू उत्पन्न गर्छ । यसले नकारात्मक भावनालाई प्रबर्धन गर्दछ तर सकारात्मक भावनाहरुलाई चाहिँ थिचेर राख्छ । क्लेश आफैँमा दुःख होइन तर यसले दुःख उत्पन्न गर्छ । त्यसैले यो दुःखको बीउ हो । क्लेश समुदय सत्य या दुःखको कारण हो । तसर्थ दुःख नाश गर्ने हो भने दुःखको कारण (बीऊ) क्लेशलाई नाश गर्नुपर्दछ

। कारण नभएपछि कार्य हुदैन । हेतु (बीऊ) नै नभएपछि फल हुँदैन । क्लेशलाई विष, विषाक्त पदार्थ र अपवित्रता पनि भनिन्छ । यो नै दुःख र पीडाको कारक तत्व हो । यी विषहरुले पहिले हामीलाई थाहा नै नहुने गरी र पछि चाहिँ थाहा पाउने गरी दुःखको भुमरीमा पार्छन् । कुखुरा लोभको प्रतीक हो । कुखुरा अघाए पनि खान छोड्दैन । जति भए पनि नपुग्ने, अझ बढी चाहिने, अर्को कुखुराको मासु खान पनि तयार हुने स्वभाव कुखुरे स्वभाव हो । हामीमा उत्पन्न हुने लोभी चाहना पनि कुखुरे स्वभाव हो । सर्प द्वेषको प्रतीक हो । जसरी सर्प झट्ट रिसाउँछ, फणा फिँजाउँछ अनि हामीलाई डस्छ, त्यसरी नै रिस तुरुन्त उठ्छ र यसले पहिले हामी आफैलाई डस्छ । तसर्थ, रिस सर्पको स्वभाव हो । अनि सुँगुर मोहको प्रतीक हो । सुँगुर फोहरमै बस्छ, फोहर नै खान्छ, उसलाई फोहर हुँदैन, म फोहरमा छु भन्ने थाहा नै हुँदैन । ऊ अज्ञानतामा डुबेको छ, तसर्थ, अज्ञानता नै सुँगुरे स्वभाव हो ।

बौद्ध शिक्षामा लोभ, द्वेष, मोह मूल विष हुन् भने ईर्ष्या र अहङ्कार चाहिँ अतिरिक्त विष । जसरी विष शरीरभित्र पसेपछि कुनै विषले तत्काल र कुनैले चाहिँ बिस्तारै हाम्रो मन र शरीरलाई हानी गर्छन् । त्यसैगरी केही क्लेशले तत्काल असर गर्छन् । अनि केहीले चाहिँ बिस्तारै असर गर्छन् । रिस र ईर्ष्याले तत्काल हानी गर्छन् भने लोभ र अहङ्कारले बिस्तारै हानी गर्दछन् । त्यसैले, रिस र ईर्ष्या भनेको तुरुन्त जीवन जोखिममा पार्ने (life threatening) विष हुन् भने मोह र लोभ चाहिँ मन्द विष हुन् । यी विष चाहिँ बिस्तारै लाग्दै जान्छन् ।

अलोभ, अद्वेष, अमोह चाहिँ प्रतिविष हुन् । मैत्री रिसको प्रतिविष हो । दान लोभको प्रतिविष र ज्ञान मोहको प्रतिविष हो । त्यस्तै मुदिता ईर्ष्याको प्रतिविष हो । यी भावना र साधनाहरुले हाम्रो शरीरमा भएका विषलाई हटाएर मनलाई शुद्धीकरण (detoxification) गर्न मद्दत गर्छन् । दान, ज्ञान, मुदिता साधनाहरुले हाम्रो मनको उपचार गर्दछन् । जसरी प्रतिजैविक (antibiotic) औषधीले जीवाणु नष्ट गर्छ, त्यसरी नै यी साधनाहरुले क्लेश नाश गर्छन् ।

१.१ क्लेशको स्वभाव

क्लेश भनेको मनमा उम्रने झार हो । जसरी झारले ससाना बोट बिरुवालाई छोप्छ, त्यसैगरी क्लेशले सकारात्मक भावना र सही कुरालाई छोप्छ, तर

नकारात्मक र मिथ्याकुरालाई चाहिँ प्रबर्धन गर्दछ। त्यो क्लेशरुपी झारका पातहरु हामीले रोपेका बिरुवाका जस्तै देखिन्छन्। क्लेशरुपी झारले त्यो बिरुवालाई छोपे पछि, "म नै तपाईले रोपेको बिरुवा हुँ" भन्छ। झट्ट हेर्दा पनि यी झारका पातहरु रोपेको बिरुवाको पात जस्तै देखिन्छन्। अनि हामी पनि भ्रममा परी झारलाई नै रोपेको बिरुवा ठानी त्यसैलाई मलजल र गोडमेल गर्छौं। उदाहरणको लागि, हाम्रो बारीको पुछारमा हामीले बेसार (हल्दी) रोपेका थियौं। त्यहाँ बेसार जस्तै अर्को झार उम्रेर बेसारलाई छोपेछ। पात हेर्दा बेसार जस्तै छ, डाँठ पनि उस्तै छ। म चाहिँ भ्रममा परेँ, बेसार भनेर मलजल गरेँ। बेसार खनेर पिसाउन लैजाँदा पो मिलवालाले "यो बेसार होइन हजुर, यो त हलेदो" हो भन्नुभयो। म त छक्क परेँ, लौ यो हलेदोले मलाई झुक्याएछ भनेँ। धानखेतमा कसैले पनि साँबा (धानजस्तै देखिने एकप्रकारको घाँस) रोपेको हुँदैन। साँबा आफै उम्रेर धानलाई उछिनेर आउँछ। रोपो हेर्दा पनि उस्तै छ, पात हेर्‍यो धानकै जस्तो छ, डाँठ पनि धानको जस्तै छ। साँबा र धान छुट्याउन नै गाह्रो हुन्छ। अनि धान हो भनी हामी भ्रममा पर्छौं। साँवा उखेल्न ढीलो गरेमा त्यसले धानको मलजल खाइदिन्छ। यी क्लेशले पनि त्यसरी नै मलाई झुक्याउँदा रहेछन्। क्लेशले मेरो मनमा जरा गाड्दै गएछन्, तर मलाई जरा फैलिदै गएको थाहा नै भएन। ती क्लेशहरुले मेरो मनलाई आफ्नो प्रभावमा राख्न सफल भएछन्। त्यो पनि मलाई थाहा भएन। यिनीहरुले मलाई नियन्त्रणमा लिएछन्, त्यो पनि मलाई थाहा भएन।

क्लेशहरु बढेपछि राग, द्वेष, मोह नै सही हुन् भन्ने भ्रम सृजना हुँदोरहेछ। त्यसपछि, म पनि तिनै भ्रमलाई सत्य मान्दै तिनीहरुकै पछाडि पछाडि दौडदै गएँ। ती क्लेशहरुले जे भन्छन् म त्यही त्यही मान्दै गएँ। त्यसपछि त मेरो चित्तले राग, द्वेष, मोहका छालहरु मात्र देख्न थाल्यो। तिनै छालमा मेरो मन मुछिंदै गयो। फलस्वरुप मैले केही अकुशल कर्म गरेँ। जसको कर्मविपाक स्वरुप मैले निकै दुःख भोगेँ। म सचेतमा छु, त्यो कर्मका कारण मैले अझै धेरै दुःख ब्योहोर्नु पर्छ। कुनै पनि मानिस खराब हुँदैन रहेछ, उसलाई उसको क्लेशले खराब बनाउँदो रहेछ। क्लेश एक अर्कामा आश्रित हुन्छन्। तसर्थ हामीले मानिसप्रति द्वेष गर्ने होइन, ऊ भित्रको क्लेशप्रति चाहिँ द्वेषभावना राख्नुपर्छ। हामीले मानिसलाई जलाउने होइन, क्लेशलाई जलाउने हो। हामीले आफ्नो तर्फबाट उसलाई सही बाटो देखाउन र

क्लेश हटाउने साधना गर्न अधिकतम प्रयास गनुपर्छ । यो नै मेरो विचारमा सही करुणा पनि हो ।

क्लेशहरु एक अर्कामा मिसिएर आउँछन् । तसर्थ कहिलेकाहीँ हामी क्लेश चिन्न नै सक्दैनौं । एकपटक मेरो छिमेकीले मेरो जग्गाको साँध मिचिदिए । मलाई ती मानिससंग रिस उठ्यो । मलाई किन रिस उठ्यो त ? किनकि, मेरो मनमा जग्गाप्रति लोभ थियो, त्यसैले रिस उठ्यो । यहाँ लोभका कारण रिस उठेको हो । एक पटक एकजना मित्रले मेरो नामको अगाडि डा. लेख्न बिर्सनुभएछ । मलाई ती मित्रसंग पनि रिस उठ्यो । यहाँ अहङ्कारको कारण द्वेष जाग्यो । अहङ्कार नभएको भए रिस उठ्ने थिएन । एकजना गुरुले अभिषेक नलिई मलाई गुह्य ज्ञान दिन्न भन्नुभयो, मलाई ती गुरुसंग पनि रिस उठ्यो । त्यहाँ चाहिँ मलाई अज्ञानता (मोह) का कारण रिस उठ्यो । त्यहाँ रिसभित्र अज्ञानता लुकेर बसेको छ । त्यस्तै, मलाई त्यो खसी काट्ने मानिससंग रिस उठ्यो, कति धेरै पशुहत्या (प्राणातिपात) गरेको भनेर । यहाँ खसीप्रतिको मैत्री र करुणाको कारण त्यो खसी काट्ने मानिससंग रिस उठेको हो । कर्म र विपाक नबुझ्रेर रिस उठ्यो, अज्ञानताको कारण रिस उठ्यो । भारतले नाकाबन्दी गरेको बेला मैले ग्यासका धेरै सिलिण्डरहरु जम्मा गरेँ, ग्यासमा मेरो लोभ बढ्यो, यहाँ डरको कारण मेरो लोभ बढेको हो । देखिने लोभ हो, तर त्यसभित्र डर लुकेर बसेको छ । त्यस्तै, देखिने डाहा हो, तर त्यसभित्र लोभ गडेर बसेको छ । देखिने रिस हो, तर त्योभित्र लोभ लुकेर बसेको हुन्छ । यस्ता हजारौं उदाहरण छन्, स्थान अभावका कारण ती सबैलाई यहाँ ठाउँ दिन सकिदैन । बाहिर देखिने रिस हो, तर त्योभित्र लोभ, मोह, अहङ्कार, करुणा आदि लुकेर बसेका हुन्छन् । क्लेशहरु इस्कुसको लहराहरु जेलिए (nested) जस्तै गरी एकअर्कासंग जेलिएका हुन्छन् । तिनलाई छुट्याउन गाह्रो हुन्छ । त्यसैले, ती क्लेशका अन्तर्निहित कारण पत्ता लगाई क्लेश नाश गर्ने साधनाहरु गर्नुपर्छ । उदाहरणको लागि कुनै सुन्दर महिलालाई देख्नासाथ त्यो पुरुषको आँखामा देख्ने मन बसी चित्तमा लोभ (तृष्णा) उत्पन्न भयो । त्यो तृष्णा बढेर ती महिलाको तस्वीर उसको मनमा टाँसियो, त्यो उपादान भयो । त्यसपछि, संज्ञाको कारण मनोविज्ञान बनी ती महिलाको तस्वीर पटक पटक उसको मनमा ठोक्किन्छ, फलतः उसको मनमा आसक्ति बढ्छ । उसले खप्न सक्तैन । तसर्थ, उसले यौन प्रस्ताव राख्ने प्रयत्न गर्छ, तर महिलाबाट त्यो प्रस्ताव अस्वीकार हुन्छ । उसमा

रिस चढ्छ । त्यसपछि, उसमा मोह बढ्छ र होश गुमाउँछ । त्यसपछि, उसले ती महिलामाथि बलात्कार (अकुशल कर्म) गर्छ । लोभकै कारण यति ठूलो अकुशल कर्म भयो । यहाँ लोभले द्वेष, अहङ्कार र मोहलाई निमन्त्रणा गरी यति ठूलो अकुशल कर्म गरायो । यहाँ तृष्णाबाट (यौनको लोभ) उपादान (यौनप्रति आशक्ति) बढ्यो र त्यही उपादानका (यौन आशक्ति) कारण बलात्कार जस्तो अकुशल कर्म भयो । यसरी नै सम्पत्तिको लोभका कारण रिस उत्पन्न भई डकैती र हत्या पनि हुन्छ । त्यसैले लोभलाई कम शक्तिशाली नसम्झनुहोस् । यसले आफू एक्लैले कम मात्र हानी गर्न सक्छ तर यसले रिस, इर्ष्या, अहङ्कारलाई निमन्त्रणा गरी जघन्य अपराध (डकैती र हत्या) गराउँछ ।

राग, द्वेष र मोहले हामीलाई बिस्तारै आंशिकदेखि पूर्ण अन्धो बनाउँछन् । आँखामा लाग्ने मोतीबिन्दू भन्दा मनमा लाग्ने मोतीबिन्दु बढी खराब हुन्छ । आँखामा लाग्ने मोतीबिन्दुले आँखालाई मात्र असर गर्छ तर मनमा मोतिबिन्दु लागेपछि आँखा, कान, जिब्रो, नाक र शरीरमा समेत मोतिबिन्दु नै लाग्ने रहेछ । त्यसपछि उसले श्रद्धा, दान, त्याग, मैत्री, करुणा, मुदिता र ध्यानभावना जस्ता उपकारी कुरालाई बेकार देख्छ । अनि लोभ, द्वेष, मोह, ईर्ष्या र अहङ्कारलाई चाहिँ उसले सही देख्छ । अपकारी कार्यहरुलाई सही र उपकारी कार्यहरुलाई खराब देख्छ । मभित्र पनि क्लेशको कारणले धेरै बर्षसम्म मिथ्या धारणा बसेको थियो । लिँदा धनी र दिँदा गरीब भइन्छ भन्ने धारणा थियो । दानले मलाई गरीब बनाउँछ, किन दान दिने? "दिई आफ्नो र खौरी मसिनो हुँदैन" भन्थेँ । मैले अरुप्रति मैत्री भावना बढाएँ भने उनीहरुले मलाई झन् बढी हेप्छन् भन्थेँ । "जति सह्यो त्यति हेप्छन्" भन्थेँ । "जस्तालाई त्यस्तै", "ईटको जवाफ ढुङ्गाले" जस्ता मिथ्या भावनाहरु मनमा आउँथे । "रिस नभएको मानिस र बिख नभएको सर्प काम लाग्दैन" भन्ने लाग्थ्यो । म आफैलाई पनि श्रद्धा, परोपकार, सेवा, माया, प्रेम, सहयोगी भावना, सदाचार र सद्भावना सबै बेकार कुरा हुन् जस्तो लाग्थ्यो । यी सबै बाठाले सोझालाई ठग्न बनाएका औजार हुन् जस्तो लाग्थ्यो । यी सबै शक्तिशालीले कमजोरलाई शासन गर्न बनाएका नियमहरु भन्थेँ । मलाई प्रेम, सदाचार, सद्भावनालाई पनि बेचेर पैसा नै कमाउन पाए हुन्थ्यो जस्तो लाग्थ्यो । गोरु बेचेको नाता स्थापना गरेर पनि मैले लाभ नै लिएँ । प्रतिस्पर्धा गरेर पनि लाभ नै लिएँ । झुटो बोलेर पनि लाभ नै लिएँ । मेरो आफ्नै अनुभवमा पनि भौतिक संसारमा रमाएको मानिस

निर्दयी हुने रहेछ, उसले लिन मात्र जान्ने रहेछ, दिन चाहिँ जान्ने रहेनछ । उसले पैसा, पद, प्रतिष्ठा र प्रतिस्पर्धा मात्र देख्ने रहेछ भन्ने लाग्यो ।

मैले पनि पद, पैसा र प्रतिष्ठा प्राप्त गर्न केही अकुशल कर्महरु गरैं । जसको फल अझैसम्म भोग्दैछु । अझ कति भोग्नुपर्ने हो ? त्यो मलाई थाहा छैन । मनमा क्लेश भएपछि पैसा कमाउनकै लागि लोभ र क्रोध बढाएँ, अहङ्कार पनि जगाएँ । अरु साथीले पाउने मौका पनि मैले नै लिएँ । रिस बढाएँ । जसको विपाक स्वरुप मलाई उच्च रक्तचाप भयो । अहङ्कारको कारण धेरैजनालाई प्याच्च, प्याच्च घोचेर बोलैं, जसको कारण मेरो दाँत अलिक उछिट्टिए । पैसा कमाउनकै लागि झुटो बोलैं, जसको विपाक स्वरुप मेरो मुख गन्हाउने भयो । मैले युवावस्थामा धेरै लोभ गरैं । पाउने नपाउने सुबिधा पनि लिएँ । मनमा लोभ भएपछि खानामा पनि लोभ, लाउनमा पनि लोभ, पद प्रतिष्ठामा पनि लोभ नै उत्पन्न हुने रहेछ । लोभ (क्लेश) बढी भएपछि कर्म पनि नराम्रा हुने रहेछन् । खानाको लोभले तेलमा भुटेको र तारेको सब्जी धेरै खाएँ । मेरो मनमा सेलरोटी टाँसिएर रहेको (उपादान) थियो, कति खाइयो खाइयो । फलतः मलाई मधुमेह रोग लाग्यो र कलेजो पनि घाइते भयो । पद, प्रतिष्ठाको अहङ्कार जगाएँ, पारिवारिक र समाजिक सम्बन्ध बिगारैं फलतः अहिले म त्यही समाजमा अपहेलित भई बाँचिरहेकोछु । मैले अरुको उन्नतिमा ईर्ष्या गरैं । फलतः मेरो आँखाको ज्योति गुमिरहेको छ । चश्माको पावर बढाउँदै लगैं, अहिले अधिकतम पावरको चश्मा लगाइरहेको छु । यी क्लेशहरूले वर्तमान (पचुप्पन्न)मा मात्र दुःख दिदैनन्, यिनीहरूले मलाई भविष्यमा (अनागत) समेत दुःख दिन्छन् भन्ने मलाई थाहा छ । त्यो भन्दा पनि यिनीहरुले अनन्त संसारचक्रमा बाँध्ने काम पनि गर्दछन् । दुःखका कारण चाहिँ अकुशल कर्म हो । त्यो अकुशल कर्मको कारण चाहिँ क्लेश हो । मैले किन दुःख पाएँ ? किनकि मैले अकुशल कर्म गरैं, अनि मैले किन अकुशल कर्म गरैं त ? किनकि मेरो मनमा बाक्लो क्लेश थियो । क्लेश भएकैले मैले अकुशल कर्म गरैं । त्यसैले, क्लेश भनेको दुःखको कारण हो । यो दुःखको बीउ हो । अकुशल कर्म र दुःख हटाउनु छ भने सर्वप्रथम, हामीले हामीभित्रको क्लेश हटाउनु पर्छ । यो समुदय सत्य वा हटाउनु पर्ने कुरा हो । वास्तवमा दुःख भनेको नै हाम्रो आफ्नो कर्मफल (विपाक) हो ।

क्लेश भएपछि कुनैपनि व्यक्तिले सही कुरा नदेखी मिथ्या बस्तु मात्र देख्दछ । आजभन्दा ५५ बर्ष पहिले म पहाडमा बस्थैं । त्यो बेला हाम्रो घरमा आगो पार्ने

सलाई र लाइटर थिएन । आगो बाल्न कि आफै अगेनोमा आगो छोपेर राख्नु पर्थ्यो कि त तल्लोघर वा माथिल्लोघरबाट आगो ल्याएर बाल्नुपर्थ्यो । एकदिन हाम्रो घरमा आगो निभेछ । म आगो लिन तल्लाघर गई अगेनामा हेरेको त आगो थिएन । आगो रहेनछ भनेर बाहिर आउँदैथिएँ, त्यहीबेला हजुरआमाले किन आइस् ? भनेर सोध्नुभयो । मैले आगो रहेनछ भनी म बाहिर निस्कदै थिएँ, हजुरआमाले "आगो छ त, लिएर जा" भन्नुभयो । म हजुरआमाको पछि पछि गएँ । वहाँले खरानी पन्छाएर फू..फू.. गर्दा रातो आगो देखियो । वहाँले मलाई आगो दिनुभयो । म छक्क परेँ, मैले हेर्दा खरानी मात्र थियो, कसरी आगो आयो जस्तो लाग्यो । त्यस्तै गरी सही पदार्थलाई क्लेशले छोपेर राखेको हुन्छ । खरानी क्लेश हो । खरानी हटाएपछि मात्र आगो देखिन्छ । त्यस्तै क्लेश हटाएपछि मात्र सही बस्तु देखिन्छ । थोरै खरानी छ भने एक दुई पटक फू..फू.. गर्दा उड्छ र आगो देखिन्छ तर खरानी बाक्लो रहेछ भने खरानी पन्छाएर धेरै पटक फू..फू.. गरेपछि मात्र आगो देखिन्छ । जसरी नरीवल फललाई बोक्रा, जट्टा र खबटोले छोपेर राखेको हुन्छ, त्यसैगरी, दान, मैत्री, करुणा, मुदिता जस्ता पवित्र कुरालाई राग, द्वेष, ईर्ष्या र मोहका पत्रहरुले छोपेर राखेका हुन्छन् । यदि क्लेश बाक्लो भयो भने लामो ध्यानभावना र सघन आध्यात्मिक साधना पछि मात्रै क्लेश हट्छ र सत्य बस्तु देखिन्छ । ध्यानभावना पछि विचार गर्दा मैले पनि सत्य कुरा देख्न सकेको रहेनछु भन्ने कुराको बोध भयो । यथाभूत दर्शन गर्न सकेको रहेनछु र सत्य देख्न पनि सकेको रहेनछु भन्ने जानकारी भयो । मैले त खरानी मात्र देखेको रहेछु, आगो देख्न सकेको रहेनछु । मैले त बोक्रा, जट्टा र खबटो मात्र देखेको रहेछु, भित्रको नरिवल र त्यसको पानी देख्न सकेको रहेनछु । सत्य कुरा जान्न क्लेश हटाउनु पर्ने रहेछ भन्ने कुरा मेरो आफ्नै अनुभवबाट बोध भयो ।

थाइलैण्डमा सुनको एउटा बुद्धमूर्ति थियो, त्यसको बाहिर बाहिर माटोको लिउन लगाएर मोहोरिएको थियो । बाहिरबाट झट्ट हेर्दा माटोकै मूर्ति देखिन्थ्यो । भनिन्छ, त्यो सुनको मूर्ति बर्मेलीहरुले चोरेर लैजान्छन् भनेर माटोको लेप लगाएर राखिएको थियो । तर मेरो विचारमा ब्रह्मदेशका बुद्धिष्ट मानिस त्यस्तो चोर थिए होलान् जस्तो लाग्दैन । सही अर्थमा चाहिँ मानिसलाई क्लेश के हो भन्ने बुझाउनकै लागि त्यो सुनको मूर्तिमाथि माटोको लेप लगाइएको थियो होला जस्तो लाग्छ । लौ मानिलिनुहोस्, उनीहरु चोर नै रहेछन् भनेपनि उनीहरु फटाहा होइनन्, फटाहा

त उनीहरुभित्र रहेको लोभ (क्लेश) हो । त्यसैले, उनीहरुप्रति द्वेष गर्ने होइन, त्यो क्लेशप्रति मात्र द्वेष गर्ने हो । जसरी त्यो सुनको सुन्दर बुद्धमूर्तिलाई माटोको लेपले ढाक्यो, त्यसरी नै क्लेश बढेपछि सदाचार, दान, मैत्री, करुणा, मुदिता आदि सकारात्मक भावनाहरु र कार्यहरुलाई क्लेशले छोपिदिन्छ । क्लेशको कारण हामीले देखेको बाहिरी बोक्रो नै सत्य हो जस्तो लाग्छ । हामी त्यसको भित्र भित्र पसेर हेर्नेतिर लाग्दैनौं । क्लेशले मानिसहरुमा भ्रम उत्पन्न गरिदिन्छ । सबै थाईहरु त्यो सुनको मूर्तिलाई माटोको मूर्ति नै भन्थे ।

धेरै वर्षको घाम, पानी र हावा खाएपछि, सन् १९५७ मा त्यो मूर्तिको बाहिरी लेपमा धाँजा परेछ । एक दिन एकजना बौद्धभिक्षुले मूर्तिलाई नियालेर हेर्दा त भित्र केही टल्किएको जस्तो देख्नुभएछ । थोरै लेप हटाएर हेर्दा त वहाँ छक्क पर्नुभयो, त्यो त सुनको मूर्ति पो रहेछ । त्यस्तै हाम्रो यो छालाको थैलोभित्र भगवान बुद्ध (ज्ञान) विराजमान हुनुहुन्छ । बुद्ध हरेक मानिस भित्रै छ । केवल जरुरत छ, क्लेश हटाउने भावना र साधनाको । यो सत्यकथा पढेपछि मैले पनि मेरो मन हेर्दा थाहा भयो कि यो मनलाई त क्लेशले ढाकेर राखेको रहेछ । त्यही क्लेशका कारण मैले धेरै अकुशल कर्म गरेको रहेछु । त्यही अकुशल कर्मका कारण मैले दुःख पाएको रहेछु । मैले पनि बिस्तारै मेरो मनमा लागेको लेप हटाएर हेर्दा मभित्रै बुद्ध (ज्ञान) भेट्टाएँ । मैले म भित्रैबाट ज्ञान पाएँ ।

लोभले हामीलाई अविवेकी बनाउँछ । लोभले विषयबस्तु माग गर्दछ । यसले ती विषयबस्तु र सेवाको आपूर्ति गर्न हामीलाई बाध्य बनाउँछ । द्वेष र ईर्ष्याले हाम्रो मन र हृदयलाई बिस्तारै बिस्तारै जलाउन थाल्छ तर हामी प्रारम्भिक अवस्थामा त्यो मन्द पोलाई थाहा पाउदैनौं, हामीलाई त्यो न्यानो लाग्छ । हामी मख्ख पर्छौं । जब हामी पोलाई थाहा पाउँछौ, त्यो बेला हामी दुःखको भुमरीमा परिसकेका हुन्छौं । त्यसबाट मुक्ति पाउन निकै कठिन भइसकेको हुन्छ । यदि क्लेशलाई दान, मैत्री र करुणामा रूपान्तरण गरिएन भने यिनीहरुले पीडादायी विचारहरू र भावनाहरू उत्पन्न गर्दछन् । लोभले हाम्रो स्वार्थ बढाउँछ । लोभका कारण नै रिस पनि उत्पन्न हुन्छ । लोभका कारण गलत इच्छाहरु उत्पन्न हुन्छन् । यसले आशक्ति बढाउँछ । क्रोधले हाम्रो व्यवहार परिवर्तन गरिदिन्छ । यसले हामीभित्र राप र ताप उत्पन्न गर्छ । यसले हिजोसम्मको प्रिय व्यक्तिलाई आज अप्रिय बनाउँछ । हिजोसम्म मन परेका घटनाहरू तथा भावनाहरू आज मन नपर्ने बनाउँछ ।

लोभ, द्वेष, मोह, इर्षा–डाहा र अहङ्कार पाँच हानिकारक जराको रूपमा पनि चिनिन्छन् । यी जरा हामीभित्र पसेपछि यिनीहरुले हाम्रो मनभित्र अझ गहीरो जरा गाड्दै गाड्दै जान्छन् । जसको कारण हाम्रो मन भ्रमित हुन्छ । हामी अकुशल कर्मलाई पनि कुशल कर्म देख्छौं । आँखामा हरियो चस्मा लगाएपछि पहेंलो पराललाई पनि हरियो घाँस देखिन्छ । अनि हामी हरियो घाँस खान दौड्दै जान्छौं । हाम्रो मनमा हरियो चस्मा लागेपछि मनभित्रका वासना, लालचा, क्रोध, आक्रोश र भ्रमलाई हामीले उचित, विवेकी, न्यायोचित र सही नै देख्छौं । त्यसपछि यी विषहरूले हाम्रो मन, हृदय, जीवन र मानव सभ्यतालाई नै बर्बाद पार्छन् । त्यसपछि हामीलाई कहिल्यै नमेटिने तिर्खा लाग्छ । त्यो तिर्खा मेट्न हामी धेरै भन्दा धेरै अकुशल कर्महरु गर्न पुग्दछौं । जसको कारण हामी जन्म, बिरामी, बुढ्यौली र मृत्युको अनन्त चक्रमा (संसार) परिरहन्छौं । यसले हामीलाई अन्धो बनाउँछ र सधै अकुशल कर्म गर्न उत्प्रेरित गर्छ ।

अर्को कुरा, क्लेशलाई हामी झारको रुपमा पनि बुझ्दछौं । जसरी बारीमा झार बढ्दै गएपछि रोपेका फलफूलका बिरुवालाई छोप्छ । त्यो झारले म नै तपाईले रोपेको बिरुवा हुँ भन्छ । त्यसपछि हाम्रो मनमा भ्रम सृजना हुन्छ । फलस्वरुप हामी झारलाई नै फलफूलको बिरुवा भन्दछौं । अर्कोतिर फलफूलको बिरुवा बिस्तारै मर्दै जान्छ तर झार चाहिँ मौलाउँदै जान्छ । अनि त भ्रमित वा मिथ्या दृष्टि बन्दछ । त्यस्तै गरी हाम्रो मनमा लोभ, द्वेष, मोह र अहङ्कार बढ्दै गएपछि यिनीहरुले मैत्री, करुणा, मुदिता, क्षान्ति र प्रज्ञालाई छोप्छन् । त्यो व्यक्तिले लोभ, द्वेष, मोह नै सही देख्छ, तर शील, समाधि, प्रज्ञा, मैत्री, करुणा, मुदिता र क्षान्तिलाई वाहियात कुरा देख्छ । त्यसैले जसरी बारीमा बिरुवा जोगाउन हामी झार उखेल्छौं, त्यसैगरी हामीले श्रद्धा, वीर्यता, स्मृति, समाधि र प्रज्ञा बलको प्रयोग गरी क्लेशरुपी झार उखेल्नु पर्छ । अर्कोतर्फ रोपेको बिरुवालाई गोडमेल, मलजल गरे जस्तै मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेक्षा जस्ता ब्रह्मविहारको नियमित अभ्यास बढाउनु पर्छ । लोभको विरुद्ध दान वा उदारता (generosity), रिसको विरुद्ध मैत्री र करुणा (loving kindness and compassion) र मोहको विरुद्ध प्रज्ञाका अभ्यासहरू शक्तिशाली खोप (vaccine) हुन् । यी विषबाट मुक्ति पाउन हामीले प्रतिविष (antigen) उत्पन्न गर्नुपर्छ । लोभको प्रतिविष भनेको दान वा परोपकार हो । द्वेषको

प्रतिविष भनेको मैत्री हो । मोहको प्रतिविष भनेको प्रज्ञा हो । ईर्ष्या र डाहाको प्रतिविष भनेको मुदिता हो । अहङ्कारको प्रतिविष भनेको अनात्मा हो ।

यद्यपि यो शिक्षा नकारात्मक वा अप्रिय लाग्न सक्छ । वास्तवमा, लोभ, घृणा (व्यापाद) र भ्रम (मोह) तीन विषको बुद्धिमानी बुझाई अन्ततः सकारात्मक र सशक्त हुन्छ । हामी सबैलाई थाहा छ, क्लेश दुःखको कारण हो । काम, क्रोध, लोभ, मोह, ईर्ष्या र अहङ्कारलाई विषको रूपमा मात्र बुझ्नु पनि समुत्तीकै कारण हो । हामी क्लेशलाई दुःखको कारण हो भन्ने बुझ्दछौँ, जुन मेरो अनुभवमा आंशिक मात्र सत्य रहेछ । पूर्ण सत्यचाहिँ क्लेश दुःखको साथसाथै प्रज्ञाको पनि कारण हो । क्लेश कारण हो भने दुःख कार्य । क्लेश नभए ध्यानभावना र साधना हुने थिएन । ध्यानभावना नभएपछि प्रज्ञा प्राप्त हुने थिएन । तसर्थ मसंग क्लेश धेरै छ भनेर चिन्ता गर्ने होइन । चिन्ताले अझ बढी क्लेश बढाउँछ । बरु यो क्लेशले मलाई ध्यानभावना गर्ने मौका प्रदान गऱ्यो । “धन्यवाद ! क्लेश, तैँले मलाई ध्यानभावना गर्ने र प्रज्ञा प्राप्त गर्न मौका प्रदान गरिस्” भन्नुपर्छ । यसबाट मनमा सकारात्मक सोच उत्पन्न हुन्छ ।

१.२ क्लेश, कर्म र विपाकचक्र

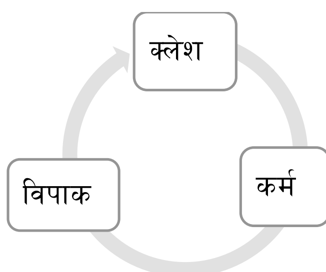
मलाई बोध भयो, मैले मेरै अकुशल कर्मकै कारण दुःख पाएको रहेछु । यो दुःख पनि मैले कारण र कार्यको सिद्धान्त अनुसार नै पाएको हुँ । मूलतः आफूले पाएको दुःख मेरो यही जन्मका क्लेशका (तृष्णा) कारणले हो भन्ने बोध भयो । क्लेशहरु प्राकृतिक आवेग नै हुन् । यिनीहरुले हामीलाई चाहिने भन्दा बढी वेगवान बनाउँछन् । हामी बढी रफ्तारका साथ गलत बाटोतिर अगाडि बढ्छौँ तर ब्रेक लगाउन चाहिँ बिर्सन्छौँ । अनि त दुर्घटना हुने नै भयो नि । यी क्लेशहरुसंग हामीलाई समात्ने र हाम्रो व्यवहारलाई उनीहरुको अनुकूल चलाउन सक्ने क्षमता हुन्छ । क्लेशहरुले हामीलाई नत्थी लगाई नराम्रो बाटोतिर डोऱ्याउछन्, अनि हामी उनीहरुले भनेको लुरुलुरु मान्दै जाने रहेछौँ ।

उनीहरु हेर्दा सत्य जस्तै देखिन्छन् तर यथार्थमा सत्य हुँदैनन् । मानिसहरुले देख्छन् र चिन्छन् भनेर क्लेशहरु मखुण्डो लगाएर आउँछन् र हामीलाई समेत भ्रमित बनाउँछन् । त्यहीबेलामा हाम्रो देख्ने मनमा मोतीबिन्दु लाग्छ । हामी दिग्भ्रमित हुन्छौँ । यिनीहरुले बाधा अवरोधहरू सृजना गरी हामीलाई प्रज्ञासम्म पुग्न दिदैनन्

। क्लेश भनेकै बन्धन हो । यो बन्धनले बाँधेपछि हामी संसारचक्रमा घुमिरहन्छौं । जन्म जन्मान्तरसम्म यिनीहरुले संसारमा घुमाई रहन्छन् । यिनीहरुले मानिसलाई मुक्तिको मार्गमा लाग्न दिदैनन् ।

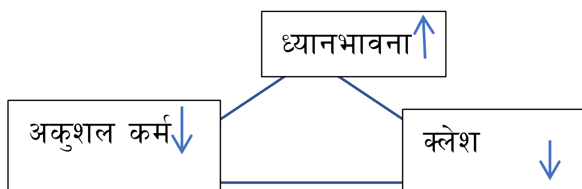
जो पहिले नै मुक्तिमार्गमा लागेका छन्, उनीहरुलाई पनि यिनीहरुले अगाडि बढ्न दिदैनन् । तसर्थ यिनीहरुले हामीलाई दु:खबाट मुक्ति हुन दिदैनन् । बुझ्न के जरुरी छ भने दु:ख मानव जीवनको एउटा अन्तर्निहित पक्ष हो तर दु:खबाट छुटकारा पाउनै नसकिने भन्ने चाहिँ होइन । क्लेशबाट मुक्ति भयो भने अकुशल कर्म हुदैन । अनि अकुशल कर्म नभएपछि दु:ख भोग्नु पर्दैन । मानिस दु:खबाट मुक्त हुन्छ ।

चित्र १ : क्लेश, कर्म र विपाक (फल) चक्र



ध्यानभावना, क्लेश र कर्मको त्रिकोणात्मक सम्बन्ध रहेछ । जति ध्यानभावना बढ्दै जान्छ, त्यति नै क्लेश पातलो हुँदै जाने रहेछ, फलस्वरुप कम मात्र अकुशल हुने रहेछन् ।

चित्र २ : ध्यानभावना, क्लेश, कर्मको सम्बन्ध



अर्कोतर्फ, जति क्लेश घट्दै जान्छ, त्यति नै कुशल कर्म पनि आफ् से आफ नै बढ्ने रहेछ । मेरो आफ्नै अनुभवमा पनि क्लेश घट्दै जाँदा ध्यानभावनामा वीर्यता बढेको महशुस भयो । फेरि ध्यानभावना बढेपछि क्लेशका पत्रहरु पनि बिस्तारै

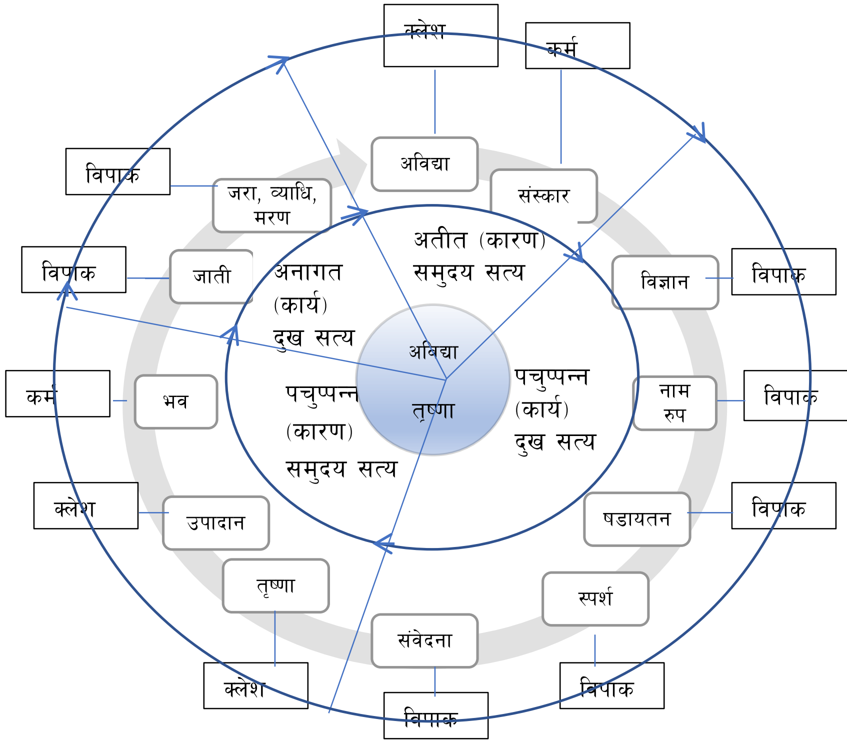
उक्किदै जाने रहेछन् । त्यसैले मेरो अनुभवमा ध्यानभावना बढेपछि अकुशल कर्म कम हुँदै जान्छ र दु:ख पनि कम हुँदै जान्छ । क्लेश घटेपछि मन र शरीर हलुका हुने रहेछ । समाधि पनि लामो समय सम्म टिक्ने रहेछ । साथसाथै ध्यानभावनाको प्रभावकारितामा पनि क्रमश वृद्धि हुँदै जाने रहेछ ।

अर्कोतर्फ, कुशल कर्म जस्तो कि दान, त्याग, परोपकार, क्षमा, सेवा आदि बढ्दै जाँदा क्लेशहरु चाहिँ घट्ने रहेछन् । क्लेश बढ्न नपाएपछि मनमा शान्ति र आनन्द बढ्ने रहेछ । धेरै पटक कुशल कर्म गर्दा ध्यानभावनामा नबसेका बेलामा पनि ती कुशल कर्महरुका चित्रहरु मेरो मनमा आइरहने रहेछन् । संज्ञाको कारण ती कुशल कर्मका चित्रहरु पटक पटक मेरो मनमा ठोक्किइरहने रहेछन् र त्यसबाट सोमनस्य (सुखानुभूति) भइरहन्छ । ध्यानमा नबसेको समयमा पनि संज्ञाको कारण दान दिएका, त्याग गरेका र परोपकारी कार्यका चित्रहरु मनमा पटक पटक ठोक्किन्छन् । फलत: मेरो मनमा लामो समयसम्म आनन्दको अनुभूति भइरहन्छ । अर्कातर्फ अकुशल कर्म गर्‍यौं भने तिनै अकुशल कर्मका चित्रहरु मनमा पटक पटक ठोक्किने रहेछन् र लामो समयसम्म दु:खानुभूति (दौर्मनस्य) हुने रहेछ । त्यसबाट क्लेश झनै बढ्ने रहेछ र चञ्चलता (उद्दच्च–कुकुच्च) निवरण उत्पन्न भई ध्यानभावना बीचमै टुट्ने रहेछ ।

कडा पीडाले ध्यानभावनालाई अवरोध गर्ने रहेछ । सत्काय दृष्टिको कारण जति नै मेरो खुट्टो होइन भने पनि दु:खानुभूति भइहाल्छ । हामीसंग अतीतको (पूर्वजन्मका) क्लेश (अविद्या) छन्, जसको कारणले वर्तमानमा संस्कार (कर्म) बन्छ । संस्कार भनेको पनि चेत (consciousness) नै हो । यदि पुण्याभि संस्कारबाट हाम्रो प्रतिसन्धि विज्ञान बन्यो भने हामीबाट कुशल कर्म हुन जान्छन् र हामीले सुख भोग गर्दछौँ । यदि अपुण्याभि संस्कारबाट हाम्रो प्रतिसन्धि विज्ञान बन्यो भने धेरै अकुशल कर्महरु हुन्छन् र त्यसको फल (दु:ख) भोग्नुपर्छ । यदि मिश्रित (पुण्याभि र अपुण्याभि) संस्कारबाट प्रतिसन्धि विज्ञान बनेको रहेछ भने केही कुशल र केही अकुशल कर्म हुन जान्छन् । त्यही कुशल र अकुशल कर्मको विपाक स्वरुप हामीले केही सुख र केही दु:ख भोग गर्छौं । आनेन्जाभि संस्कारबाट प्रतिसन्धि विज्ञान बन्यो भने आनन्द मात्र प्राप्त हुन्छ । तलको चित्रमा हेर्दा अतीतको एक (अविद्या), वर्तमानमा दुई (तृष्णा र उपादान) गरी तीनवटा क्लेश रहेछन् । अतीतको अविद्या अहिले म परिवर्तन गर्न सक्तिन, तसर्थ म त्यतातिर सोच्दिन । तर

वर्तमानका तृष्णा र उपादानलाई त म परिवर्तन गर्न सक्छु नि । तृष्णा घटायो भने उपादान बन्न नै पाउँदैन । तसर्थ, मेरा सारा प्रयत्न तृष्णा हटाउनका लागि नै केन्द्रित हुनुपर्छ भन्ने ज्ञान भयो । त्यही क्लेशका कारण मबाट अकुशल कर्म (कर्मभव) हुन्छन् । तृष्णा बनिहाले पनि त्यो बस्तु मनमा टाँसेर राख्नु हुँदैन । त्यो तृष्णालाई उपादान बन्न दिनु हुँदैन । तृष्णा उपादानमा विकशित भएन भने त्यसले त्यति हानी गर्न सक्तैन ।

चित्र ३ : क्लेश, कर्म र विपाकचक्र



उपादान बन्यो भने त अकुशल कर्म (कर्मभव) हुन्छन् नै । अनि त्यो अकुशल कर्मको फल (दु:ख) भोग्नु नै पर्छ । माथिको चक्र अनुसार यो जन्ममा मात्र होइन, मैले आउने जन्ममा समेत दु:ख भोग्नु पर्छ । फेरि मेरो अभ्यास यो जीवन हेर्नमा मात्र सीमित छ, अर्को जन्म हुन्छ, हुँदैन त्यो मलाई अनुभव छैन । शास्त्रका कुरा सत्य हुन पनि सक्छन्, नहुन पनि सक्छन् । तसर्थ म अर्को जीवनका बारेमा त्यति सोच्दिन । अर्को जन्म भएनछ नै भनेपनि मेरो परिश्रम खेर गएन । कमसेकम मेरो

यो जीवन त सार्थक भयो, आनन्दित भयो, । तसर्थ म निष्काम कर्म गर्छु । अर्को जीवनको फिक्री गर्दिन ।

जन्म लिनु भनेकै दु:ख भोग गर्नु हो । दुख भनेको नै प्रतिसन्धि विज्ञान (जन्म) बन्नु हो । जन्म नभएको भए दु:ख हुने थिएन । दु:ख भनेको नाम (mind) र रुप (body) बन्नु हो । चेतना (विज्ञान) नभएको भए पनि दु:खको बोध हुने थिएन । मैले केही जान्ने नै थिइन । पाँच इन्द्रिय र मन उत्पन्न हुनु पनि दु:ख हो । शरीर नभएको भए दु:ख हुने थिएन । मन नै उत्पन्न नभएको भए पनि दु:ख हुने थिएन । इन्द्रिय नभएको भए पनि दु:ख हुने थिएन । इन्द्रिय भएकैले स्पर्श भयो, त्यो पनि दु:ख (विपाक) नै हो । स्पर्श नभएको भए तृष्णा उत्पन्न हुने थिएन । तृष्णा भनेको कुनै पनि बस्तुतिर तानिनु हो । तृष्णा उत्पन्न नभएको भए उपादान र कर्म हुने रहेनछ । उपादान भनेको त्यो बस्तुप्रति आशक्ति बढ्नु हो वा त्यो बस्तु मनमा टाँसिनु हो । मेरो विचारमा तृष्णा नै वर्तमान जन्मको मूल क्लेश हो । त्यही क्लेशका (तृष्णा) कारणले मबाट पनि केही कुशल र केही अकुशल कर्म हुन गए । मबाट कुशल कर्म भएपनि त्यसको शक्ति भइन्जेलसम्म मात्र मैले सुख भोग गर्न पाउँछु । त्यसपछि पुन: मैले दु:ख नै भोग गर्नुपर्छ, भन्नेमा म सचेत छु । अर्को जन्म म जान्दिन तर जान्नेहरु भन्नुहुन्छ, क्लेशका कारण मैले अर्को जन्ममा (अनागत) समेत दु:ख भोग्नुपर्छ ।

जन्म लिनु पनि दु:ख नै हो । बच्चा भई आमाको पेटमा कोचिएर बस्दा पनि दु:ख भयो । जन्मदा पनि साँगुरो बाटोमा चेपिएर दु:खै भयो । पीडा भएकैले त बच्चाहरु जन्मदा रुन्छन् नि । बच्चाले आमाको पेटमा जस्तो न्यानो वातावरण बाहिर पाउँदैन । त्यसैले बाहिरको चिसोमा बच्चा थरथर कामेर रुन्छ । बाहिरको वायुमण्डलमा बच्चालाई श्वास फेर्न गाह्रो हुन्छ, त्यसैले छिटो छिटो श्वास फेर्छ । जन्मेपछि विरामी भइन्छ, दु:खै हुन्छ । बूढो भइन्छ दु:खै हुन्छ । मृत्यु पनि आउँछ दु:खै हुन्छ । यी सबै दु:खै दु:ख हुन् । हामीले किन दु:ख पायौं ? किनकि हामीमा क्लेश छ । त्यही क्लेशको कारण हामीले अकुशल कर्म गर्यौं । त्यही अकुशल कर्मको फल (दु:ख) भोग्दा पुन द्वेष बढ्छ । मनमा दौर्मनस्य (द्वेष) बढ्दा फेरि पनि दु:ख नै उत्पन्न हुन्छ । द्वेष चक्रवर्ती तरीकाले बढ्दै जान्छ । त्यसबाट फेरि अकुशल कर्म हुने नै भयो । त्यसपछि, पुन: विपाक भोग्न पुनर्जन्म हुने नै भयो । एवं प्रकारले हामी लाखौ जन्मसम्म दुख:चक्रमा घुमिरहन्छौं । त्यसैले यो दु:खचक्रमा

घुमाई रहने कारक तत्व (हेतु) भनेको क्लेश नै हो । तसर्थ क्लेश नहटाएसम्म हामीले दुःखबाट मुक्ति प्राप्त गर्न पनि सक्दैनौँ ।

१.३ क्लेश घटाउने प्रक्रिया

क्लेश घटाउने पहिलो चरण भनेको क्लेशलाई स्वीकार गर्नु हो। धेरै जना मित्रहरु “मेरो मन सफा छ, मेरो मनमा अपवित्रता नै छैन, किन सफा गर्नु पऱ्यो नि ?” भन्नुहुन्छ । क्लेश नै छैन भनेपछि त हटाउने कुरै भएन । ध्यानभावना र साधना नगरेपछि उनीहरुका मनमा क्लेशले झन् झन् जरा गाड्दै जान्छन् र मनलाई दिग्भ्रमित पार्छन् । त्यसपछि ती जराहरु छिप्पिएपछि उखेल्न ज्यादै कठिन हुन्छ । क्लेश दिमागमा लाग्ने रंगीन चस्मा हो । पहिला, यसले हाम्रो हृदयलाई कठोर बनाइदिन्छ । विस्तारै यसले हाम्रो शरीरलाई जलाउँछ । क्लेशलाई चिन्नु नै ठूलो कुरा हो । क्लेश भनेको “सचेत मनलाई दिग्भ्रमित बनाउने एनेस्थेसिया” हो । जब मानिस सचेत हुन्छ तब मात्र त्यो क्लेशबारे बुझाउन, साधना गर्न, निरोध गर्न अभिप्रेरित गर्न सकिन्छ । प्रमाद वा अचेतमा भयो भने त फेरि पनि अकुशल कर्म गर्ने इच्छा (intention) जाग्छ । अनि त अकुशल कर्म हुने नै भयो । त्यो कर्मका कारण मैले फेरि दुःख नै भोग्नुपर्छ ।

दोस्रो चरणमा व्यक्तिले क्लेशलाई पूर्ण रूपमा अनुभव गर्न सक्नुपर्छ । क्लेशको अनुभव बिना क्लेशबाट मुक्त हुने साधना र भावना केही गर्न सक्तैनौँ । तर यो बेलामा क्लेशमा मुछिने होइन, बरु साक्षीको रुपमा होशपूर्वक क्लेशको अवलोकन गर्नुपर्छ । लोभ आयो भने मेरो मनमा लोभ छ मात्र भन्ने, रिस उठ्यो भने मेरो मनमा रिस छ मात्र भन्ने । मनमा केही पनि छैन भने मोह आएछ भन्ने तर कुनै प्रतिक्रिया नजनाउने केवल साक्षी भावले मात्र हेर्ने । यसो गर्दा क्लेश बढ्न पाउँदैन । क्लेशलाई चिनेपछि त्यसले हानी गर्न सक्तैन ।

तेस्रो चरणमा, यसको साँचो प्रकृति र क्लेशका बारेमा हामीसंग भएका विश्वासहरूको खोजी गर्नु हो । रिस स्थायी छ कि अस्थायी ? छिनमै रिस आयो र गयो पनि । लोभ स्थायी छ कि अस्थायी ? लोभ पनि छिन छिनमा परिवर्तन भइरहन्छ । कहिले मनमा लोभ छ त कहिले अलोभ । हामीले किन अकुशल कर्म गर्छौँ ? हामी वास्तवमा को हौँ? के यो संसारिक नाटकबाट हामीमा खुशी आउँछ ? के देखिएका कुरा सत्य हुन् ? नदेखिने कुरा पनि छन् कि ? कसरी मनमा शान्ति

हुन्छ ? यसरी अनुसन्धान र मनन गर्नाले मनमा साँचो सुख र शान्ति मिल्छ । हामीले यसरी उत्तर खोज्न बारम्बार अभ्यास गर्नुपर्छ । क्लेश हटाउन म कसरी अभ्यास गर्छु भन्ने केही उदाहरणहरु हजुरहरु समक्ष प्रस्तुत गर्न चाहन्छु ।

१.४ समस्या स्वीकार

विगत केही वर्षदेखि मेरो घरको माथिबाट हवाइजहाजहरु ठूलो आवाज निकालेर उड्दछन् । बङ्गलादेशको एक विमान त अझ ठूलो आवाज निकालेर उड्छ । सुरुमा, हरेक चोटिको विमानको ठूलो आवाजले मलाई ब्यूँझाउँथ्यो । ध्यानभावना पनि टुट्थ्यो । हवाईजहाजको ठूलो आवाजको कारण मलाई रिस उठ्थ्यो । मेरो निन्द्रा पनि टुट्थ्यो । मेरो घरैमाथिबाट यो विमान किन ल्याएको होला भन्थें । यो पाइलटलाई थाहा छैन कि विमानको ठूलो आवाजले मलाई ध्यानमा बाधा उत्पन्न हुन्छ र मलाई सुत्न पनि दिदैन । म यस्तै यस्तै कुरा सोच्थें । पहिला म त्यो हवाईजहाजको आवाजलाई द्वेषभावले हेर्थें । त्यो आवाजलाई म अस्वीकार गर्थें । त्यसैले रिस उठ्थ्यो । मसंग भएको रिसलाई पनि अस्वीकार गर्थें । म रिसाएको जायज छ भन्थें । जसको कारण मेरो चित्तमा झन् रिस उठ्थ्यो । जति रिसाए पनि मलाई लाभको सट्टा हानी नै हुन्थ्यो । तसर्थ रिसलाईृ कम गर्नु वा हटाउनु नै बुद्धिमानी हुन्थ्यो । त्यसको लागि पहिलो अभ्यास भनेको त्यो विमानको ठूलो आवाजलाई मैले स्वीकार्नु हो । मेरो रिसलाई पनि मैले स्वीकार गर्नु हो । मेरो मनमा रिस उठ्दैछ भनी स्वीकार गर्नु हो । दोश्रो, त्यो विमानको आवाज मेरो नियन्त्रणमा छैन भनी स्वीकार गर्नु हो । आज स्वीकार गऱ्यो, भोली स्वीकार गऱ्यो, पर्सी स्वीकार गऱ्यो । यसो गर्दा गर्दै मेरो कानले त्यो आवाजलाई बिस्तारै पचाउने (स्वीकार) रहेछ । मेरो मनमा हवाईजहाजको आवाजप्रति द्वेष भएकैले त्यो आवाजले मलाई दुःख दियो । मलाई रिस उठ्यो । यदि मैले त्यो आवाजलाई द्वेषभावले नहेरेको भए त्यसले मलाई त्यति दुःख दिने थिएन । अहिले पनि हवाइजहाजको आवाज पहिलाको जस्तै छ, तर त्यो आवाजले अहिले मेरो मनमा रिस उत्पन्न गर्दैन र मेरो निन्द्रा पनि बिगार्दैन । हिजोआज पनि हवाईजहाजको ठूलो आवाज रोकिएको छैन, तर त्यो आवाजले मेरो मनमा प्रतिकुल असर गर्दैन । यो आवाज आउँछ र जान्छ पनि । त्यो आवाजको कारण मेरो मनमा द्वेषभाव आएको छैन । त्यसले मेरो शान्ति पनि खलबलिएको छैन । पहिला त्यही आवाजले मलाई दुःख दिन्थ्यो तर अहिले दिएको छैन । हवाईजहाजको आवाजलाई म परिवर्तन गर्न सक्तिन तर त्यो आवाजलाई हेर्ने मेरो दृष्टिकोण र मेरो व्यवहार त म परिवर्तन

गर्न सक्छु नि । हामी अरुको व्यवहार आफ्नो अनुकुल बनाउन खोज्छौं, त्यसैले दुःख हुन्छ । अरुको अनुकुल हुने गरी हामीले आफ्नो व्यवहार परिवर्तन गर्‍यौं भने हामीलाई सुख हुन्छ, अरुलाई पनि सुख हुन्छ । अध्यात्ममा मैले सिकेको कुरा यही हो । क्लेश हटाउने पहिलो मन्त्र भनेको मेरो आफ्नो व्यवहार अरुको अनुकुल बनाउनु हो ।

१.५ घरलाई विहार बनाउने

हामीहरु गाउँ टोलमा बस्दा एक अर्का बीचमा राग, द्वेष, झैझगडा भइरहन्छ । परिवारमा बस्दा पनि परिवारका सदस्यहरु बीच पनि लोभ, लालचा बढी सानोतिना झैझगडा नै भइरहन्छ । परिवारका सबै सदस्यहरुले "मलाई पुगेन" "मलाई पुगेन" मात्र भन्छन् । कसैले पनि मलाई पुग्यो भन्दैनन् । त्यही सानो सम्पत्तिमा तानातान हुन्छ, र झैझगडा हुन्छ । समाजमा पनि वल्लोघर र पल्लोघर बीच लोभका कारण भैझगडा नै भइरहन्छ । तर विहारमा बस्दा चाहिँ रिस पनि उठ्दैन र लोभ पनि त्यति आउदैन । ध्यानमा बस्दा मैत्री र करुणा भाव मात्र आउँछ । विहारमा रहदा मनमा द्वेषभावना पनि जाग्दैन । हामी बीच झैझगडा पनि हुँदैन । विहारमा जाँदा मन अलोभी र परोपकारी हुन्छ तर घर जाने बित्तिकै लोभी ।

यो थाहा पाएपछि मेरो मनमा वैराग्य जाग्यो । कसैको धर्मदेशना सुनेर पनि होइन, बौद्धग्रन्थ पढेर पनि होइन, ध्यानभावनामा बसेर पनि होइन । मलाई सन्यास लिने भावना जाग्यो । श्रीमती र छोराहरुलाई मैले भनें– "अहिले सम्म यो जहाज मैले हाँकें, अब तिमीहरुले चलाओ, अव म सन्यास लिन्छु ।" तर मेरी श्रीमती र छोराहरुले मलाई भिक्षु बन्नबाट रोके । परिवारको स्वीकृतिविना भिक्षु बन्न पाइदैन रहेछ । मैले भिक्षु हुन पाइन । तर पनि मेरो बुद्धधर्मप्रतिको श्रद्धा र वीर्यतामा ह्रास आएन, बरु बढ्दै गयो । मैले बिहारमा बस्न नपाएर के भयो त ? घरलाई नै विहार बनाए भइहाल्छ नि भन्ने सोच आयो । मैले अरुलाई परिवर्तन गर्न सकिन भने के भयो त? मैले आफूलाई त परिवर्तन गर्न सक्छु नि ।

मैले घरलाई विहारमा परिवर्तन गर्न पहिला घरमै बुद्धमूर्ति स्थापना गरें । यो मूर्ति हेर्दा मलाई बुद्धका त्याग, मैत्री, करुणा, क्षान्ति जस्ता गुणहरुको पटक पटक स्मरण हुन्छ, जसबाट मलाई आनन्दको अनुभूति हुन्छ । त्यसपछि, हरेक दिन म घरमै बसेर पनि विहारकै कार्यतालिकालाई अनुशरण गर्न थालें । पहिले शरणगमन र पञ्चशील लिन्छु । त्यसपछि विहारमा जस्तै गरेर परिवारका सदस्यहरुका साथमा

एकघण्टा सामुहिक ध्यान गर्छौं । युट्युव मार्फत भन्ते वा गुरुमाको एक घण्टाको प्रबचन सुन्छौं । परिवारका सबै सदस्यहरु संगै भोजन लिन्छौं । दिउसो पनि भन्तेको प्रबचन सुन्छु । दिउसो करीब तीन घण्टा जति म पुस्तक पढ्ने र लेख्ने काम गर्छु । बेलुका एक घण्टाको ध्यान गर्छु र केहीबेर विश्राम गर्छु । राती सुत्नुअघि भन्ते र गुरुमाको धर्मदेशना सुन्छु र आनन्दले निदाउँछु । यसरी घरमै बसेर पनि विहारको कार्यतालिकाको प्रयोग गर्दा घर नै विहारमा रुपान्तरण हुने रहेछ । अहिले मलाई प्रव्रजित हुन पाइन भन्ने धोको छैन । चिवर लगाउन पाइन भनी असन्तोष पनि छैन । म प्रव्रजित भई गृहत्याग गरेको भए म एकजना मात्र आर्यअष्टाङ्गिक मार्गमा हिंडथैं होला । तर अहिले परिवारका सबै सदस्यहरु नै यो बाटोमा हिडदैछौं । छिमेकीलाई पनि सामुहिक ध्यानभावना गर्न म निम्ता दिन्छु । यसो गर्दा मेरो घर नै विहारमा परिवर्तन भयो । म घरमै बसे पनि मेरो मनमा कम मात्र राग, द्वेष र मोह उत्पन्न भयो । यो घर नै विहारमा रुपान्तरित हुँदा मनमा शान्ति र आनन्द प्राप्त हुने रहेछ, जसलाई म शब्दमा उतार्न सक्तिन । क्लेश हटाउने दोश्रो मन्त्र भनेको घरलाई विहार बनाउनु हो । अरुलाई आफ्नो अनुकुल बनाउनु भन्दा आफू अरुको अनुकुल हुने कोशिस गर्नु पर्ने रहेछ ।

१.६ ध्यानभावना

माथि नै भनें नि क्लेश हटाउने सबैभन्दा प्रभावकारी उपाय भनेको ध्यानभावना नै हो । शाब्दिक अर्थमा शमथ भनेको मन एकाग्र हुनु हो र मनमा शान्ति हुनु हो । शमथ ध्यानभावनाले उम्लिएको मनलाई बिस्तारै शान्त बनाउँछ । शमथ ध्यानभावनाले क्लेशको निरोध गर्छ, क्लेशलाई चित्तभित्र पस्न दिदैन । आनापान सतिले एकाग्रता बढाउने रहेछ, समाधि बढाउने रहेछ र चित्तमा क्लेश पस्नबाट रोक्ने रहेछ । फेरि शमथ नभई विपश्यना ध्यानभावना अगाडि बढ्दैन । एकाग्रता नभई विपश्यना हुन सक्दैन । मेरो मनमा क्लेश बढी भएर होला, अरुको जस्तो मेरो मन एकाग्र हुन मान्दै मान्दैन । यो मन पटक पटक भाग्छ, बल्ल बल्ल मनलाई तानेर ल्यायो, फेरि अर्कोतिर भागिहाल्छ । त्यसैले पहिला पहिला, म यो भाग्ने मन देखेर दुखित हुन्थैं, दुख घटाउन ध्यानभावना गर्न गएको उल्टै दुःख पो बढ्यो । आफ्नै मनको अध्ययन गर्दा थाहा भयो, जस्तो आगोको प्राकृतिक स्वभाव पोल्नु हो, त्यस्तै मनको प्राकृतिक स्वभाव नै भाग्नु हो । त्यो बोध भएपछि, भाग्ने मनको स्वभावलाई मैले स्वीकार गरें । भाग्ने मनप्रति द्वेष भाव राखिन, बरु स्वीकार गरेँ । त्यसपछि, मेरो मन भाग्दा मलाई दुःख भएन, यो भाग्नु स्वाभाविक प्रक्रिया

हो जस्तो लाग्छ । त्यो भागेको मनलाई पनि साक्षी भावले हेर्न थालेँ । झर्को नमानीकन, त्यो भगुवा मनलाई तानेर फेरि मेरो नासिकामा ल्याउन थालेँ । अर्को साथीले यस्तो अभ्यास गर्दा तीन चार दिनपछि मन भाग्न रोकियो भन्नुभयो तर मेरो त ६/७ दिनसम्म पनि भागिरह्यो । तर पनि मैले त्यो भाग्ने मनप्रति द्वेष राखिन, बरु विस्तारै त्यो भगुवा मनलाई तानेर ल्याउन थालेँ । भाग्ने मनसंग रिसाउने होइन, बरु यसलाई तालिम दिन जरुरी रहेछ । तसर्थ म आनापानको लामो अवलोकन गर्दछु ।

श्वास आएको र गएको हेर्दाहेर्दै गर्दा पनि मेरो मन केही समयको अन्तरालमा भाग्छ । मेरो आफ्नो अनुभवमा श्वास आएको र गएको हेराइको बीचमा मनले निमेषमात्र समय पायो भने फेरि पनि भागिहाल्दो रहेछ । मन धेरै भाग्न लागेपछि यो मनलाई एकछिन पनि फुर्संद नदिन श्वास आएको र गएको गन्ति गर्न लगाएँ । श्वास आएको र गएको एक–एक, दुई–दुई भन्दै बीस–बीस पटक गन्न थालेँ, बीस पटक पूरा भएपछि पुनः एकबाटै गन्ति शुरु गर्थे । यसो गर्दा मेरो मनले भाग्ने समय नै पाएन । यो मेरो नितान्त व्यक्तिगत अभ्यास हो । केही दिन यसरी गन्ति गरेपछि मेरो मनको भाग्ने क्रम निकै कम भयो । त्यसपछि, पुनः म पहिला जस्तै गन्ति नगरी केवल श्वास आएको र गएको मात्र हेर्न थालेँ । तैपनि कहिलेकाहीँ त मेरो मन भागीहाल्थ्यो, तर म तुरुन्त त्यो मनलाई कर्मस्थानमा (नासिकामा) ल्याउथेँ ।

दोश्रो, मेरो आफ्नै अनुभूतिबाट थाहा भयो कि जति मन अशान्त भयो त्यति नै श्वास छिटो छिटो चल्ने रहेछ । म रिसाएको बेला मेरो श्वास छिटो छिटो चलेको थाहा भयो । डराएको बेला पनि श्वास छिटो छिटो चल्ने रहेछ । कुनै जोखिम भयो भने पनि श्वास छिटो छिटो चल्ने रहेछ । मलाई जानकारी भयो कि कुनै पनि द्वेष बढ्नासाथ श्वास छिटो छिटो चल्ने रहेछ । त्यो बेला आश्वासप्रश्वास पनि स्थूल (ठूलो श्वास) हुने रहेछ । मेरो आफ्नै अनुभवमा थाहा भयो, मन जति शान्त हुन्छ, त्यति नै आश्वासप्रश्वास लामो र सूक्ष्म हुने रहेछ । अझ शान्त हुँदै जाँदा अझ सूक्ष्म र सूक्ष्मतम हुँदै जाने रहेछ । प्रीति (खुशी) को बेला श्वास सूक्ष्म हुने रहेछ भने प्रमुजको बेला अझ सूक्ष्म । प्रशब्धी (शान्ति र आनन्द)को बेला त मेरो श्वास सूक्ष्मतम भएको थियो । त्यो बेला मेरो मन निकै आनन्दित थियो । म श्वास आएको र गएको मुश्किलले थाहा पाउथेँ । मलाई यता फर्कन मन नै थिएन । तर त्यही बेला घण्टीको आवाज मेरो कानमा ठोक्किन पुग्यो । मेरो ध्यान टुट्यो

र आनन्द हरायो । मेरो आफ्नै अनुभवबाट थाहा भयो, आश्वास-प्रश्वासको गति र मात्रा पनि परिवर्तन भइरहने रहेछ ।

केही ध्यानभावनाका सेसनहरु २ घण्टा भन्दा लामा हुनुपर्ने रहेछ भन्ने लाग्यो । फेरि मेरो लागि मात्र छुट्टै रुटिन बन्दैन भन्ने बोध भयो । केही साथीहरुले आनापानको लामो अभ्यासमा मेरो त श्वास नै हरायो भन्नुभयो तर मेरो चाहिँ हराउन त हराएन, तर सूक्ष्मतम भएको थियो । तेश्रो, श्वास सूक्ष्मतम हुँदा श्वास हेर्न कठिन हुने रहेछ र मन लठ्ठ हुने (मोह) जोखिम पनि बढ्ने रहेछ । निन्द्रा लागे जस्तो हुने रहेछ ।

चौथो, मनले एकपटकमा एउटै मात्र काम गर्छ । श्वास आएको र गएको हेर्दा मनले अरु कुरा सोच्न पाउँदैन । तसर्थ मनभित्र नयाँ क्लेश पस्न पाएन । नयाँ क्लेश नपसेपछि पुराना क्लेश बिस्तारै निर्जर भई क्लेशको पत्र उक्किने रहेछ । क्लेश नास हुँदै जाने रहेछन् ।

पाँचौं, आश्वासप्रश्वासले म र प्रकृति बीच सम्बन्ध स्थापना गर्ने रहेछ । म प्रकृतिबाट श्वास लिन्छु र प्रकृतिलाई अर्को श्वास दिन्छु भन्ने भाव उत्पन्न हुने रहेछ । म पनि रुख बिरुवा जस्तै प्रकृतिको अभिन्न अंङ्ग रहेछु भन्ने बोध भयो । छैटौं, श्वास आउँछ र जान्छ, पुनः अर्को श्वास आउँछ अनि त्यो पनि जान्छ, पुनः तेश्रो श्वास आउँछ र जान्छ । एवं प्रकारले बर्षौंसम्म मेरो जीवन चलिरहेको छ । यो श्वासको अवलोकनले मेरो जीवन पनि यसरी नै आउँछ र जान्छ भन्ने बोध भयो । मलाई अनित्य बोध भयो । धेरै ठूलो अभ्यास गर्नु परेन ।

सातौं, यही आनापानबाटै मलाई प्रतीत्य समुत्पादको पनि जानकारी भयो । श्वासमा आश्रित हुनु प्रतीत्य हो अनि श्वासको उदय र ब्यय हुनु समुत्पाद । मैले आनापानबाटै प्रतीत्य समुत्पाद पनि बुझेँ । आठौं, आनापानबाटै मलाई अनात्मा पनि बोध भयो । यो श्वासलाई रोक्न खोजे पनि केहीबेरसम्म मात्र श्वास रोक्न सकिने रहेछ, त्यसपछि त फाल्नै पर्ने रहेछ । श्वास नलिएर बस्न खोजे पनि केही बेर मात्र श्वास नलिई बस्न सकिने रहेछ । त्यसपछि त श्वास लिनै पर्ने रहेछ । यो श्वास लिनु र फाल्नु पनि मेरो नियन्त्रणमा रहेनछ, मेरो अधीनमा पनि रहेनछ भन्ने बुझेँ । त्यो नै मेरो लागि अनात्मा बोध पनि हो ।

नवौं, आनापानकै बेला ढाड र खुट्टा दुख्दा रहेछन् । शारीरिक पीडाबोध पनि हुने रहेछ । केही दिनमै त्यो पीडा जाँदो पनि रहेछ भन्ने बोध भयो । तसर्थ ढाड र

खुट्टा दुख्दा दुखानुभूति गर्नु हुँदैन भन्ने कुराको बोध भयो । दशौँ, मेरो मन एकाग्र त भयो, तर कुनै एक विषयबस्तुमा मन बहकिदै गयो, मेरो मन त्यही विषयको भित्र, भित्र पस्न थाल्यो । मनमा वितर्क र विकल्प आउन थाले । यो हटाउन पनि मैले आनापानसतिको नै अभ्यास गरेँ । एघारौँ, यही आनापानको समयमै मलाई करुणाभाव पनि उत्पन्न भयो । मैले अरुप्रति गरेको द्वेषपूर्ण कार्य पनि झल्झली सम्झन पुगेँ । बेकारमा त्यो मानिसलाई मैले घोचेर बोलेछु भन्ने पश्चात्ताप भाव आयो । अनाथ बच्चाहरुलाई दान नदिएर गल्ती गरे भन्ने पनि बोध भयो । मैले अरु प्राणीलाई दुःख दिनु हुँदैन रहेछ भन्ने कुरा पनि त्यही बेला बोध भयो । मेरो मन निकै कमलो हुँदै गयो ।

यी मेरा आफ्नै अनुभव र अनुभूतिहरु हुन् । मैले आनापानसतिबाट यति कुरा बोध गरेँ, हजुरहरुले अरु धेरै बोध गर्नुभयो होला । आनपान केवल समाधिमा बस्न अनुकूल बनाउने ध्यानभावना मात्र होइन, यो ज्ञानको जग पनि रहेछ । त्यसैले मैले शमथ ध्यानलाई अलिक बढी समय दिएको हुँ । अर्को कुरा मेरो मनमा अरुको भन्दा अलिक बढी नै क्लेश रहेछ कि क्या हो ? फाल्न निकै समय लाग्यो, अझ पनि फाल्दैछु । हेरौँ, कति बर्ष लाग्ने हो ?

मेरो शरीरमा उत्पन्न भएका सम्वेदना र त्यसबाट उत्पन्न दुःख भोग्न पनि निकै गाह्रो भयो । जब म मेरो मनलाई संवेदना हेर्न लगाउँथेँ, केही छिन हेरेपछि अब म थाकेँ भनेर त्यो मन अर्कातिर भागिहाल्थ्यो । बल्ल-बल्ल तानेर ल्यायो फेरि पनि भागिहाल्थ्यो । जब म शरीरको एउटा भागमा उत्पन्न भएका संवेदना हेर्न थाल्थेँ, तब मेरो मन अर्को भागतिर भाग्थ्यो; त्यहाँ हेर्न कोसिस गऱ्यो पुनः अर्कोतिर जान्थ्यो । मेरो मन त बाँदर जस्तै रहेछ । यो बुझ्नु पनि विपश्यना नै हो । मैले मेरो मनको भाग्ने स्वभावलाई स्वीकारेँ । मन भागे पनि मनप्रति द्वेष भाव राखिन । सुखद र दुखद दुबै सम्वेदनाहरु पनि प्राकृतिक नै हुन् भन्ने बुझेपछि भाग्ने मनप्रति द्वेष जागेन । दुखद सम्वेदनाहरुप्रति पनि द्वेष जागेन । सुखद सम्वेदनाहरुप्रति पनि राग जागेन । किनकि केही समयपछि यी भागिहाल्छन् भन्ने लाग्थ्यो । संवेदनाहरूको निरीक्षण त भयो, तर होश र जागरुकतापूर्वक भएन । समतामा रहेर निरीक्षण भएन । सूक्ष्म तवरमा संवेदनाहरूको निरीक्षण भएन । केवल सतही निरीक्षण मात्र भयो । मन भाग्ने क्रममा थोरै मात्र कमी आयो । त्यसपछि, पुनः आनापानको समय बढाएँ । अनि मनलाई ब्रेक लगाएको लगायै गरेर मनलाई केही समयको लागि नियन्त्रणमा लिएँ । त्यसपछि चाहिँ मेरो निरीक्षण

एकै ठाउँमा अलि लामो समयसम्म टिक्यो । त्यही पनि बेलाबेलामा मन भागिहाल्थ्यो । मेरो शरीरका इन्द्रियहरूले मनरूपी एक्सिलेटरलाई बढी थिच्थे, इन्द्रियहरूले मनमा धेरै इन्धन पठाउथे । त्यसपछि मेरो मन झन् द्रुतगतिमा भाग्थ्यो । सुखद सम्वेदना आउदै आएनन् भने पनि हुन्छ । थोरै समयका लागि सूक्ष्म सम्वेदनाहरु आउँथे । यी आउँदा सुखको अनुभूति हुन्थ्यो । यी चाहिँ अलि लामो समयसम्म बसून् जस्तो लाग्थ्यो । तर भनेको मान्दैनथे, गइहाल्थे । यसबाट सम्वेदनाहरु मेरो अधीनमा रहेनछन् भन्ने मलाई बोध भयो । त्यसबाट पुनः मलाई अनात्मा बोध भयो ।

संवेदनाहरूको निरीक्षण गर्नु भनेको शरीर र चित्तको सम्बन्ध बुझ्नु हो र उपेक्षाभाव विकाश गर्नु हो । दुःखद संवेदना आउँदा द्वेष र सुखद संवेदना आउँदा राग जाग्ने प्रक्रियालाई निरोध गर्नु हो । वास्तवमा विपश्यना भनेको बोक्रा (प्रज्ञप्ति) नहेरेर नदेखिने बस्तु र लक्षणलाई हेर्नु त रहेछ नि । शरीरमा परिर्वतन आउनासाथ चित्तमा पनि परिर्वतन आउने रहेछ । तसर्थ, शरीरका भागहरू हेर्ने तर, चित्त नहेर्ने; त्यस्तै चित्त हेर्ने तर, शरीरमा उत्पन्न भएका असर नहेर्न सम्भव हुँदैन । दुबै एक अर्कामा जोडिएका रहेछन् । समतामा रही संवेदना हेर्छु त भन्थेँ, तर दुःखद संवेदना आउँदा खप्न सक्दैनथेँ र थाहा नपाई द्वेष जागिहाल्थ्यो तापनि म पुनः होशियारीपूर्वक उपेक्षाभावमा फर्कने कोसिस गर्दथेँ । अर्को कुरा, उपेक्षा सम्वेदना नै नआएपछि चित्तमा पनि उपेक्षा भाव आउने रहेनछ । चित्तमा राग जाग्दा खुसी भएपनि खुसीको अनुभव नगर्ने; यो अनित्य हो भनी खुसीमा नपर्न थालेँ । चित्तमा द्वेष जाग्दा दुःख आइलागे पनि दुःखको अनुभव नगर्ने; यो दुःख पनि अनित्य हो केही छिनमा जान्छ नि भन्थेँ । तर खप्न चाहिँ निकै कठिन रहेछ । जे होस्, त्यस्तो अवस्थामा दुःखमा नपर्ने अभ्यास गर्न थालेँ । सुखानुभूति हुँदा पनि अब राग जाग्दैछ भन्ने थाहा पाएपछि समभावमा रहन कोसिस गर्नथालेँ । समभाव राख्न पनि कठिन रहेछ । भित्र कता हो कताबाट राग र द्वेष जाग्ने नै रहेछ । उपेक्षा भाव राख्न त झन् निकै कठिन रहेछ । पहिले पहिले राग र द्वेष नआउँदा म खुशी हुन्थेँ तर पछि मात्र संवेदना नजाग्दा पनि मोह (ignorance) जाग्ने रहेछ भन्ने बोध भयो र म खुसी हुन छोडेँ । समभावको सिद्धान्तचाहिँ ठीक रहेछ । तर, द्वेषभावना हटाउन चाहिँ निकै कठिन हुँदोरहेछ ।

जे होस्, मेरो मनलाई नियमित सम्वेदना हेर्न लगाउँदा मेरो मनभित्र नयाँ क्लेश पस्न पाएनन्, किनकि मनले एक पटकमा एउटा मात्र काम गर्छ । नयाँ क्लेश

नबने पछि पुराना क्लेशहरु बिस्तारै निर्जर भई क्लेशका पत्रहरु उक्किने रहेछन् । सम्वेदना हेर्दा मलाई एकै पटक अनित्य, अनात्मा र दुःख बोध भयो ।

हुन त शरीरमा हेर्दा सुखद सम्वेदना जागे भने चित्तमा आफै राग उत्पत्ति भइहाल्ने रहेछ । त्यस्तै दुखद सम्वेदना जागे भने चित्तमा द्वेषको उत्पत्ति भइहाल्ने रहेछ । कहिले राग त कहिले द्वेषको रुपमा चित्त परिवर्तन भइरहने रहेछ । तसर्थ, चित्तमा के भइरहेको छ ? त्यो अवलोकन गर्न जरुरी छ । हुन त संवेदनाको निरीक्षणकै बेला चित्तको पनि स्वतः निरीक्षण हुन्छ; तर, त्यो अलिक सतही हुने रहेछ । धेरैले भन्नुहुन्छ, – यसरी चित्तको चौकीदारी गर्दा चित्तमा बन्ने राग र द्वेषका चित्रहरू भाग्छन् । तर मेरो सन्दर्भमा चाहिँ भागेनन् बरु अलिक थोरै मात्र राग र द्वेषका चित्रहरू बने पनि ती चित्रहरूको स्थायी फाइल/फोल्डर चाहिँ बन्न पाएन । मेरो चित्तमा द्वेष नै बढी जाग्थे । खुट्टा र ढाड दुखेर हो कि क्या हो ! मेरो शरीरमा दुःखद संवेदना नै बढी आउँथे । राग चाहिँ कम मात्र जाग्थ्यो । मैले त्यो बेला पनि प्रज्ञप्ति (खुट्टा र ढाड) नै हेर्ने रहेछु । परमार्थ हेर्नुपर्छ भन्दा भन्दै पनि मन चाहिँ प्रज्ञप्तितिरै जाने रहेछ । परमार्थमा मन धेरै बेर रहन गाह्रो हुने रहेछ । उपेक्षामा रहन कोसिस गर्दथेँ तर विरलै मात्र सफल हुन्थेँ । यसो गर्दा द्वेषको चित्र वा छाप तुरुन्त मेटिने रहेछ र संस्कारको नयाँ पत्र नबन्ने रहेछ । चित्तमा के जागेको छ ? राग, द्वेष, अहङ्कार हेर्दै गर्दथेँ । मेरो चित्तमा राग र अहङ्कार जाग्थ्यो । पहिले पहिले शरीर लठ्ठ परेको बेला म उपेक्षामा छु भनेर खुशी हुन्थेँ, तर त्यो मोह रहेछ भन्ने बुझेपछि खुशी भइन । एक पटक मात्र मेरो चित्तमा धनको अहङ्कार जाग्यो । संज्ञाको कारण त्यहीबेला मेरो गरीव अवस्थाको याद आयो । पुरानो च्यातिएको सर्ट मेरो चित्तमा ठोक्किन आयो । त्यसपछि त्यो अहङ्कार आफैँ भाग्यो । बिरलै मात्रै मेरो चित्तमा वीतराग र वीतद्वेषको अवस्था आयो । त्यो पनि अति छोटो समयको लागि मात्र । कहिलेकाहीँ अति थोरै समय मात्र म उपेक्षामा रहन सफल भएँ, फेरि पनि मेरो चित्तमा राग र द्वेषका चित्रहरु नै आइरहन्थे । चित्तमा उपेक्षाभाव त आएन भन्दा पनि हुन्थ्यो किनकि उपेक्षा सम्वेदना नै आएका थिएनन् । खोई किन हो ! ध्यानभावनाको बेला अहङ्कारका चित्र चाहिँ त्यति आएनन् । राग र द्वेषका चित्रहरु आउने कम थोरै घटेको अनुभूति हुँदा पनि मेरो क्लेश घट्यो भनेर थोरै समय म खुशी हुन्थेँ ।

१.७ पञ्चस्कन्धको बोध

घरबाट तल आँगनमा आउँदा क्याक्टसको फूल मेरो आँखामा ठोक्कियो (स्पर्श) र चक्षुविज्ञान बन्यो । मेरो आँखामा देख्ने मन उत्पन्न भयो र मैले त्यो फूल देखें । त्यो फूल देख्दा मलाई सुखानुभूति (वेदना) भयो । त्यो सुखानुभूतिले मेरो मनमा फूलप्रतिको राग (लोभ) उत्पन्न भयो । त्यो फूल मेरो आँखामा नठोक्किएको भए लोभ आउने थिएन । आँखामा चक्षुप्रसाद नभएको भए आरम्मण आएपनि मैले देख्न सक्ने थिइन । देख्ने मन उत्पन्न नभएको भए पनि लोभ उत्पन्न हुने थिएन । अहिलेसम्म पनि संज्ञाको कारण त्यो फूल म सम्झने गर्छु । संज्ञा नभएको भए फूल देखेपनि फूल हो भन्ने थाहा हुने थिएन । क्याक्टस फूलको रुप देख्दा म खुशी भएको थिएँ । तर अर्को दिनमा नै त्यो फूल ओइलाएर झऱ्यो (अनित्य) । त्यो फूल विनास भएको थाहा (संज्ञा) हुँदा मलाई दुःख भयो । मेरो चित्तमा दुखानुभूति (दौर्मनस्य) भयो । फूलको उत्पत्ति (संस्कार) हुँदा मेरो मनमा सुखानुभूति (सोमनस्य) र विनाश हुँदा दुःखानुभूति (दौर्मनस्य) भयो । त्यो झरेको फूल मेरो जानकारीमा (विज्ञान) थियो, त्यसैले दुःख भयो । आँखामा चक्षुविज्ञान नबनेको भए वा जानकारी नभएको भए दुःख हुने थिएन । वास्तवमा, चक्षुविज्ञान भनेको त्यो फूलको आकार र रङको सम्मिश्रण जान्नु त रहेछ । त्यसैलाई हामी चेतना पनि भन्छौं क्यार । मलाई ठूलो आकारको आकर्षक रंगीन फूल देख्दा सुखानुभूति र ओइलाएर झरेको फूल (अन्त्य) देख्दा दुःखानुभूति भयो । मेरो आँखामा चक्षुविज्ञान नबनेको भए म त्यो फूलको आकार र रङ जान्ने थिइन । फूल फुल्दा खुशी र ओइलाएर झर्दा म दुःखी हुने थिइन । पञ्चस्कन्धकै कारण सुखानुभूति र दुःखानुभूति भयो । त्यही सुखानुभूति र दुःखानुभूतिको (वेदनाको) कारणले मेरो चित्तमा राग र द्वेषका पत्रहरु बन्ने रहेछन् भन्ने कुरा मेरो आफ्नै अनुभूतिबाट बोध भयो ।

फूल ओइलाएर झरेको जानेकाले (विज्ञान) नै दुःख भयो । विज्ञान नभएको भए देख्ने मन उत्पन्न हुने थिएन र दुःख पनि हुने थिएन । फूल अनित्य हुन्, फुल्छन् र झर्छन् पनि । हामीलाई त्यो अनित्य बोध भएको भए पनि दुःख हुने थिएन । फूल फुल्ने र झर्ने नियमित प्रक्रिया हो । त्यसलाई म रोक्न सक्दिन (अनित्य) भन्ने बोध भएको भएपनि दुःख हुने थिएन । त्यो फूल फुलेको र झरेको नदेखेको भएपनि दुःख हुने थिएन । ठूलो कुरा चाहिँ फूल फुल्दा र झर्दाको रुप मेरो आँखामा ठोक्किए पनि त्यसबाट मेरो चित्तमा कुनै प्रभाव नपर्नु नै राग र द्वेषको निवारण गर्नु हो । त्यो प्रक्रियाबाट आफूलाई टाढा राख्नु नै क्लेश बन्न नदिनु हो । त्यो नै

दुःख निवारण पनि हो । मेरो इच्छाले त्यो फूलको उत्पत्ति भएको होइन र मेरो अनिच्छाले त्यसको अन्त्य भएको (झरेको) पनि होइन । फूल फुल्नु र झर्नु मेरो वशमा छैन । त्यसैले त्यो अनात्मा पनि हो । आज नभए भोली फूल ओइलाएर झर्छ, अनि दुःख त भइहाल्छ । त्यो दुःख, अनित्य र अनात्मा नबुझ्दा नै क्लेश बढ्ने रहेछ । नजानेर म त्यो प्रक्रियामा जोडिन पुगें, त्यसैले मेरो मनमा राग र द्वेष उत्पन्न भयो । म त्यो प्रक्रियामा नजोडिएको भए, साक्षीमात्र भएको भए मेरो मनमा राग र द्वेष उत्पन्न हुने थिएन । परमार्थ सत्य जानेको भए पनि दुःख हुने थिएन । नजानेरै फूलको थुँगामा मेरो राग पलायो र त्यो फूलको विनाशमा द्वेष । त्यही अज्ञानताको कारणले मेरो मनमा क्लेश बढ्यो र मलाई दुःख भयो । फूल त देखिन्छ तर त्यो फूल देखे पनि त्यतातिर नतानिनु र फूल ओइलाएर झरेको देख्दा पनि दुःखी नहुनु नै दुःख निवारण गर्नु हो ।

मानिस जन्मन्छ र मर्छ पनि । म बच्चा जन्मदा खुशी हुन्छु अनि मृत्यु हुँदा दुःखी । मेरो इच्छाले त्यो बच्चाको जन्म भएको होइन र मेरो अनिच्छाले त्यो बच्चाको अन्त्य भएको पनि होइन । नजानेरै त्यो बच्चाको उत्पत्ति र विनाशमा “म” जोडिएँ, त्यसैले मलाई दुःख भयो । “म” नभएको भए दुःख हुने थिएन । रुप मेरो नियन्त्रणमा छैन । मेरो अनुहारमा चाउरी नपरोस् भन्छु, चाउरी परिहाल्छ । म विरामी नहूँ भन्छु, तर विरामी भइहाल्छु । मेरो डडेलो नचिलाओस् भन्छु, तर चिलाइहाल्छ । दुखद सम्वेदनाहरु नआऊन् भन्छु, तर ती आइहाल्छन् । सुखद सम्वेदनाहरु नजाऊन् भन्छु, तर ती गइहाल्छन् । ती पनि मेरो बशमा छैनन् । रुप परिवर्तन भइरहने रहेछ । संज्ञा पनि मेरो नियन्त्रणमा छैन । विछोडको पीडा बिर्सिऊँ भन्छु, बिर्सन सक्दिन । गणितका सूत्रहरु नबिर्सिऊँ भन्छु, तर बिर्सिइहाल्छु । थाहा पाउने र बिर्सने भइरहन्छ । संस्कारका नयाँ पत्र नबनून् भन्यो, बनिहाल्छन् । यो पनि मेरो नियन्त्रणमा छैन । चेत (विज्ञान) पनि मेरो आफ्नो नियन्त्रणमा छैन । बुवाको मृत्युको पुरानो चित्र मनमा नठोक्कियोस् र मनोविज्ञान नबनोस् भन्छु, तर त्यही चित्र मेरो मनमा पटक पटक ठोक्किन्छ र दुखानुभूति हुन्छ । कक्षामा शिक्षकले पढाएको सबै कुरा जानौं भन्छु, तर जान्न सक्दिन । विज्ञान पनि मेरो नियन्त्रणमा छैन, परिवर्तन भइरहन्छ । कहिले अलिक जान्ने अनि कहिले अलिक नजान्ने भइरहन्छ । यी पञ्चस्कन्ध सबै मेरो नियन्त्रणमा छैनन् । त्यसैले ती आफ्नो बसमा नहुनु नै अनात्मा हो । ती सबै अनित्य हुन्, छिन छिनमा परिवर्तन भइरहन्छन् । त्यही पञ्चस्कन्धको कारण दुःख हुन्छ । यो नै आर्यदुःख हो । त्यही कुरा नजानेरै

राग र द्वेष बन्न पुग्यो । भित्रबाटै मलाई अनित्यबोध भएको भए दुःखी हुने थिइन । “म” छैन भन्ने बुझेको भए न फुलेको फूल देख्दा राग हुन्थ्यो, न झरेको फूल देख्दा द्वेषभाव नै आउने थियो । अनित्य बोध भएको भएपनि राग र द्वेषभाव आउने थिएन । म राग र द्वेषबाट मुक्त हुने थिएँ । त्यसैले पञ्चस्कन्ध बुझ्यो भने नयाँ क्लेश बन्ने नै रहेनछ । नयाँ क्लेश नभएपछि पुरानो क्लेश निर्जर हुने रहेछ ।

रेडियोमा अरुणा लामाको गीत बजेको आवाज मेरो कानमा ठोक्कियो र सुन्ने मन उत्पन्न भयो, श्रोतविज्ञान बन्यो र मैले गीत सुनेँ । मनमा सुखानुभूति भयो । मेरो मनमा गीतप्रतिको तृष्णा (लोभ) बढ्यो । एकछिनमै गीत सकियो र विज्ञापन बज्यो । त्यो विज्ञापनको आवाजले मेरो मनमा दुखानुभूति ल्यायो । मेरो मनमा द्वेषभाव उत्पन्न भयो । मलाई अनित्य बोध भएको भए पनि मेरो मनमा गीतप्रति लोभ र विज्ञापनप्रति द्वेष बढ्ने थिएन । यो गीत बज्ने र बन्द हुने कुरा मेरो नियन्त्रणमा थिएन, मेरो अधीनमा थिएन । त्यो त प्रसारण केन्द्रले गर्ने हो भन्ने बुझेको भए वा अनात्मा बोध भएको भए पनि मेरो मनमा लोभ र द्वेष बढ्ने थिएन । रेडियोका गीत मेरो इच्छाले बजेको होइन र मेरो अनिच्छाले त्यो गीतको अन्त्य भएको पनि होइन । त्यो अनात्मा बोध भएको भए राग र द्वेष उत्पन्न हुने थिएन । पञ्चस्कन्ध बुझेको भए वा “म” छैन भन्ने जानेको भए पनि क्लेश बढ्ने थिएन र दुःख पनि हुने थिएन ।

अर्को कुरा, मैले सुनेको शब्द मात्र हो, गीत होइन भन्ने जानेको भएपनि दुःख हुने थिएन । यो गीत पनि समुत्ति (लोकले मानेको भाका) मात्र हो, कसैलाई त्यही शब्द कविता हुन्छ । मैले सुनेको शब्द मात्र सत्य हो भन्ने बुझेको भए पनि दुःख हुने थिएन । क्लेश बढ्ने थिएन । त्यो शब्दलाई मैले गीत भनेको पनि मिथ्या हो । मेरो संस्कारको पत्रमा गीतप्रति राग छ, त्यसैले त्यो गीत भयो भन्ने बुझेको भएपनि दुःख हुने थिएन । मैले सुनेको शुद्ध शब्द मात्र हो भन्ने बुझेको भएपनि ती शब्दबाट न राग जाग्थ्यो न द्वेष नै । राग र द्वेषको (क्लेश) निरोध हुन्थ्यो ।

आँपको स्वाद मेरो जिब्रोमा ठोक्किदा रसविज्ञान बन्यो, मेरो जिब्रोमा स्वादे मन उत्पन्न भयो र मलाई सुखानुभूति भयो । मेरो चित्तमा आँपको लोभ जाग्यो । केहीछिनमा सलादको अर्को टुक्रा (कागती) मेरो जिब्रोमा ठोक्किँदा मलाई दुःखानुभूति भयो र मनमा द्वेषभाव जाग्यो । पञ्चस्कन्धलाई सही रुपमा बुझेको भए राग र द्वेष (क्लेश) बढ्ने थिएन । अनित्य बुझेको भएपनि क्लेश बढ्ने थिएन

। रूप, वेदना, संज्ञा, सँस्कार र विज्ञान मध्ये एउटामात्र पनि अनुपस्थित भएको भए पनि क्लेश हुने थिएन । मैले बोध गरेको रस मात्र सत्य हो, त्यो मीठो स्वाद चाहिँ मेरो संस्कारको पत्रमा पहिले रहेको आँपको स्वादप्रतिको रागको कारण उत्पन्न भएको अनुभूति मात्र हो र त्यो चाहिँ मिथ्या कुरा हो भन्ने बुझेको भएपनि द्वेषभाव आउने थिएन । पञ्चस्कन्ध बुझी "म" छैन भन्ने बोध भएको भए पनि लोभ र द्वेष उत्पन्न हुने थिएन । क्लेश बढ्ने थिएन ।

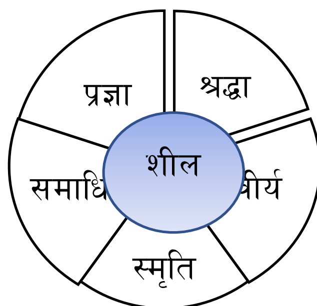
१.८ पञ्चबलको प्रयोग

शीलले पाँचवटै बललाई सहयोग गर्दछ । शील छैन भने कुनै पनि बल प्राप्त हुदैन । त्यसैले शील भनेको कोशेढुङ्गा हो । श्रद्धा भनेको पहिलो र महत्वपूर्ण बल हो । श्रद्धा भनेको अनुकरणीय दृढ विश्वास हो । मेरो अनुभवमा श्रद्धा संगसंगै करुणा पनि उत्पन्न हुने रहेछ । क्लेश हटाउनका लागि सर्वप्रथम बुद्धशासन (शिक्षा) प्रति श्रद्धा (विश्वास) हुनुपर्छ । यो नै साधना र ध्यानभावनाको बीउ हो । यही बीउबाटै ध्यानभावना बढ्दै र हुर्कदै जान्छ । यहीबाट वीर्यता (कोशिस) बढ्दै जाग्छ । श्रद्धा भएन भने ध्यानभावना र अरु साधनाहरु पनि अगाडि बढ्न सक्तैनन् । साधना र ध्यानभावना हुनका लागि के के विषयमा विश्वास हुनुपर्दछ त ? पहिलो विश्वास, कर्म र कर्मफलमा, दोश्रो विश्वास अनित्य र अनात्मामा । तेश्रो विश्वास शरणगमन– बुद्ध, धर्म र संघमा । चौथो विश्वास साधनाको प्रभावकारितामा र पाँचौ विश्वास प्रज्ञामा हुनुपर्दछ । ध्यानभावना गर्न बुद्धिष्ट नै हुनुपर्छ भन्ने छैन । "म आफ्नै मानी आएको सम्प्रदाय नै मान्छु" भन्नुहुन्छ भने त्यो पनि राम्रो हो । तर तपाईमा विपश्यना ध्यानभावनाप्रति चाहिँ विश्वास हुनैपर्छ । विपश्यना ध्यानभावनामा विश्वास नभएरै धेरै उपासक र उपासिकाहरु ध्यानभावना शिविर छोडेर भाग्छन् । क्लेश हटाउनका लागि शमथ र विपश्यना ध्यानभावनाको साधना गराइन्छ । तसर्थ ध्यानभावनामा चाहिँ साधकको विश्वास हुनैपर्छ ।

विश्वास मात्र गरेर पनि तपाईको उद्देश्य हासिल हुँदैन, त्यो उद्देश्य प्राप्त गर्नका लागि तपाई आफूले प्रयत्न वा कोशिस पनि गर्नुपर्छ । विश्वासले मात्र कुनै उद्देश्य हासिल हुँदैन, त्यो हासिल गर्न कोशिस (वीर्यता) पनि चाहिन्छ । सही साधना पनि गर्नुपर्छ । ऊ ऊर्जावान हुनु पनि उत्तिकै आवश्यक छ । बिना कोशिस (वीर्यता), बिना परिश्रम, बिना लगनशीलता कुनै पनि व्यक्तिले आध्यात्मिक प्रगति गर्न सक्दैन । "हे ! ईश्वर मेरा क्लेशहरु हटाइदेऊ" भनी प्रार्थना मात्र गरेर क्लेश

हट्दैन । भक्ति मात्र गरेर पनि क्लेश हट्दैन । क्लेश हटाउन आफूले कोशिस गर्नुपर्छ । आफैले साधना र परिश्रम गर्नुपर्छ । कोशिस बिनाको श्रद्धा केवल “आँखाको फल आँखा तरी मर्” मात्र हो । तसर्थ क्लेश हटाउनका लागि लगातार प्रयत्न गर्नुपर्छ ।

चित्र ४: क्लेश हटाउने प्रक्रिया



स्मृति (सति) र एकाग्रता (समाधि) दुई गुणहरुले आन्तरिक मन शान्त बनाउन सहयोग गर्दछन् । इन्द्रिय र शरीरप्रतिको राग, भौतिक चाहना र टीका टिप्पणी (comments) आध्यात्मिक शान्तिका शत्रुहरु हुन् । यी गतिविधिहरूमा म र मेरो भन्ने भावना आउँछ । मेरो ढाड दुख्यो, मेरा खुट्टा दुखे आदि (सत्कायदृष्टि) । नजानेर नै म र मेरो भन्न पुग्छौं । यो खुट्टो मेरो होइन भन्ने हो भने मलाई दुःख हुने थिएन र ध्यानभावना पनि बिग्रने थिएन । ज्ञानको अहङ्कार र टीका टिप्पणी भयो भने मन ध्यानभावनातिर नगई अहङ्कारतिर जान्छ । केवल म जान्ने र सुन्ने हूँ भन्ने बोध हुन्छ । त्यसैले तर्क वितर्क (बुद्धि विनोद) पनि काम लाग्दैन ।

त्यसैले इन्द्रिय र शरीरप्रतिको राग, भौतिक चाहना र टीका टिप्पणी शान्तिका शत्रुहरु हुन् । यसरी मन सांसारिक कुराहरूमा व्यस्त र लिप्त हुँदा हामीसँग न त आध्यात्मिक शक्ति उत्पन्न हुन्छ, न आध्यात्मिक स्वतन्त्रता नै । शान्तिका शत्रुहरुलाई जित्नको लागि जसरी कछुवाले आफ्ना अंगहरु कडा खोलभित्र तान्छ, त्यसैगरी हामीले हाम्रा इन्द्रियहरूलाई आफ्नो नियन्त्रणमा राख्नुपर्छ । तृष्णा जाग्नासाथ इन्द्रियहरुलाई नियन्त्रण गर्नुपर्छ । म, मेरो र मलाई भन्ने भ्रामक कुराहरुलाई मनबाट हटाउनु पर्छ । जबसम्म म, मेरो र मलाई भन्ने भावना आइरहन्छ, तबसम्म हामीलाई शान्ति र आनन्द प्राप्त हुदैन । यही म भन्ने भावकै

कारण क्लेशको उत्पत्ति र विकाश हुन जान्छ। यही म र मेरो भन्ने भाव हटाउनका लागि नै ध्यानभावना गर्नु परेको हो । अहिले मसंग म र मेरो भन्ने भाव केही कम मात्र भएको छ, तर म पनि मेरो भन्ने भावबाट पूर्ण मुक्त छैन ।

समाधि (एकाग्रता) भनेको ध्यानको क्षेत्रलाई सानो क्षेत्रमा सीमित पार्नु हो । मनलाई एउटै स्थानमा टिकाई राख्नु हो । आश्वास र प्रश्वास नाकको टुप्पामा ठोक्किएको बारम्बार हेर्नु हो। ध्यानलाई केवल श्वास प्रश्वासमै सीमित गर्नु हो। ध्यानलाई तोकिएको क्षेत्रमा संकुचन गर्नु हो । जसरी हावा नचलेको अवस्थामा दियोको ज्वाला स्थिर हुन्छ, त्यसैगरी ध्यानको बेला मनलाई हलचल गर्न नदिनु नै समाधि हो। कथम्कदाचित् मन बाहिर गइहाल्यो भने पनि नरिसाइकन तुरुन्त तानेर भित्र ल्याइहाल्ने साधना नै ध्यान हो । जसरी कागजमाथि लेन्स (convex) राख्दा प्रकाशका किरणहरु एकत्रित भई कागजमा आगो उत्पन्न हुन्छ, त्यस्तै हाम्रो मनमा ध्यान केन्द्रित गर्दा आध्यात्मिक ऊर्जा उत्पन्न हुन्छ र त्यही ऊर्जाले हाम्रो ध्यानभावनालाई अगाडि बढाउँछ । श्रुतमयी प्रज्ञाले आर्यअष्टाङ्गिक मार्ग मात्र देखाउँछ । चिन्तनमयी प्रज्ञाले त्यो बाटोमा लाग्न प्रेरणा दिन्छ । खासमा क्लेश नाश गर्नका लागि चाहिँ भावनामयी प्रज्ञाको नै जरुरत पर्दछ। यसले नै भित्र भित्र जरा गाडेर बसेका क्लेशहरुलाई जरैबाट उखेल्न सक्छ ।

१.९ क्षान्तिको साधना

ध्यानभावनाबाट सहन सक्ने क्षमताको विकाश हुने रहेछ । त्यो सहनशीलता विकाश भएपछि, क्लेशले त्यति असर गर्न सक्ने रहेनछ । अरुको दुःखलाई पनि आफ्नै दुःख मान्ने बानी बस्ने रहेछ। सहनशीलताले अज्ञानताको विषलाई घटाउन मद्दत गर्ने रहेछ। हाम्रो आफ्नै र अरूको पीडालाई गहिरोसंग अनुभव गर्‍यौं भने सहृदयी भइने रहेछ। मनमा सहनशीलता संगै क्षमाशीलताको पनि विकाश हुने रहेछ। सहनशीलताको एउटा अभ्यासको रुपमा हामी हाम्रो श्वासको माध्यमबाट अरूको पीडा लिने र यसलाई निको पार्ने ऊर्जामा रूपान्तरण गर्ने कल्पना गर्छौं । जुन हामीले हाम्रो प्रश्वासबाट बाहिर निकाल्छौं । यो सरल तर शक्तिशाली अभ्यासले हामीलाई अरुको दुःख पनि आफ्नै दुःख जस्तै गरी सम्वेदनाको अनुभूति गर्न सिकाउँछ। धामीले आफैलाई भएको विराम जस्तै सहृदयी भएर फुक्ने कार्य गरेको भए त्यो शक्तिले त्यो विरामीलाई पनि केही फाइदा गर्थ्यो होला । तर त्यो

फुक्ने कार्य केवल कर्मकाण्डमा बदलियो। मैले साधना गरेका केही क्षान्ति अनुभव र अनुभूतिहरु तल उल्लेख गरेको छु।

ध्यानको करीब दुई हप्तापछि म र अर्को एकजना साथी एउटा होटलमा बसेका थियौँ। ती साथीको मप्रतिको बाहिरी व्यवहार त राम्रै थियो; तर, भित्रभित्रचाहिँ खोई किन हो ? द्वेषभाव रहेछ। म मदिरा नपिउने भएपनि पिउने साथीसँगै बसिरहेको थिएँ। राती ९ बजेदेखि निज साथीले मलाई गाली गर्न थाल्नुभयो। करीब १२ बजेसम्म लगातार गाली गरिरहनु भयो। गाली सुन्दा पहिला त मलाई पनि दु:खानुभूति भयो। तर, म होशियार भइहालें; जागरुक भइहालें; कुनै प्रतिक्रिया जनाइन। बिस्तारै मेरो मनमा उनीप्रति मैत्रीभाव जागेर आयो। रक्सीले मातेको व्यक्तिलाई बेकारमा के भन्ने ? जस्तो लाग्यो - मेरै कर्मका कारण मैले गाली खाएँ। कसैलाई दोष दिइन; बरु त्यो मौकालाई मैले मैत्री र क्षान्ति साधना गर्ने मौकाको रूपमा लिएँ। अर्को कोठाको साथीलाई असह्य भएछ र भन्नुभयो "ए सर, कति सहनुहुन्छ ? सहनेको पनि सीमा हुन्छ नि !" मैले कुनै प्रतिक्रिया नजनाई सुनिरहें। वहाँलाई लागेछ - पक्कै पनि यो मोराको पनि केही गल्ती रहेछ क्यार ? म प्रतिक्रियाविहीन भई सुनिरहें। राती १२:३० बजेतिर सुतें। जति नै गाली खाएपनि मनमा कुनै बेचैन र व्याकुलता भएन। मजाले निदाएँ। भोलिपल्ट बिहान उठेर बाहिर निस्केको मात्र के थिएँ, ती साथीले नम्रतापूर्वक भन्नुभयो "सर मैले राती ठूलो गल्ती गरेँ, अनाहकमा तपाईंलाई गाली गरेँ, क्षमा पाऊँ"। ती व्यक्ति देख्दा मेरो चित्तमा द्वेष जागेन, बरु आनन्द पो महसुस भयो ! मेलै भनें - हजुरले मलाई मैत्री र क्षान्तिको साधना गर्ने मौका प्रदान गर्नुभयो, धन्यवाद ! उनले ती शब्दहरू बुझे/बुझेनन् थाहा भएन। तर, मेरो मनमा चाहिँ क्षमा दिँदा प्रमुज (खुसी) उत्पन्न भयो। मलाई बोध भयो क्रोधलाई मैत्रीमा बदल्दा मनमा आनन्द आउने रहेछ। मैत्री र क्षान्तिको संयुक्त साधनाले चित्तमा द्वेषको छाप नै बस्दो रहेनछ। यो नै मेरो लागि प्रज्ञा पनि हो। त्यो घटना सम्झिदा, अहिले पनि त्यतिकै आनन्द (प्रमुज) आउँछ। तसर्थ, वेदनाबाट तृष्णा वा द्वेष मात्र होइन; प्रज्ञा र आनन्द (प्रमुज) पनि उत्पन्न हुने रहेछ।

एकदिन बिहानै मेरो घरमा एकजना भाइ आएका थिए। म उनलाई देखेर खुशी भएको थिएँ। तर उनी त पद र प्रतिष्ठाले मातेर (प्रमाद) पो आएका रहेछन्। मप्रति उनको भित्र भित्र रिस पनि रहेछ। खाना खाइसकेपछि उनले पहिले घुमाउरो

पाराले र पछि चाहिँ सिधै मलाई गाली गर्न थाले । करीब पन्ध्र मिनेट जति गाली गरे । तैले पढेर के गरिस् ? जागीर खाएर के गरिस् ? हेर, मैले यति गरेँ, उति गरेँ भन्न थाले । पढेर बुद्धि आउदैन भन्न थाले । उनको गाली सुन्दा मलाई कुनै दुःखानुभूति भएन । यो भाइ अहिले पदको प्रमादमा छ, किन प्रतिक्रिया जनाउनु भनी उनको गाली सुनेर बसिरहेँ । भित्र कताबाट हो कुन्नि, सावधान (alert) ! प्रतिक्रिया नगर, भन्यो । त्यसपछि, म उनको गाली सुनेर बसिरहेँ । क्षान्ति साधनाको कारण उनले जति नै गाली गरेपनि मलाई रिस उठेन, बरु दया जागेर आयो । यो भाइ पद प्रतिष्ठाले मातेको छ, कसरी यसलाई प्रमादबाट बाहिर ल्याउने होला र आध्यात्मिक बाटोमा लगाउने होला ? भन्ने विचार पो आयो । रिसको परिउठ्ठान नै भएन । म पन्ध्र मिनेट मौनतामा बस्दा उनको रिस शान्त भयो । त्यो रिस मैत्रीमा रुपान्तरण हुँदा निकै आनन्द लाग्यो ।

१.१० क्लेशको सूचकांक

क्लेश कति छ भनेर कसरी थाहा पाउने ? मन जति असन्तुष्ट हुन्छ, मनमा जति लालचा बढदै जान्छ, जति रिस उठ्छ, जति शरीर भारी भएको महशुस हुन्छ, त्यति नै क्लेश बढिरहेको हुन्छ । जति रिस उठ्छ, जति लोभ बढ्छ, जति अरुको प्रगति देख्दा ईर्ष्या र डाहा उत्पन्न हुन्छ, त्यति नै क्लेश बढेको प्रमाण हो । जति रिस उठ्दैन, जति सन्तोष बढ्दै जान्छ, जति अरुको प्रगति देख्दा खुशी (मुदिता) उत्पन्न हुन्छ, जति लोभ कम हुँदै जान्छ, त्यति नै क्लेश घटेको प्रमाण हो । जसको मन जति चङ्गा छ, शरीर जति हलुका र फूर्तिलो छ, मन उज्यालो छ, आफू होशमा छ, त्यति नै क्लेश कम हुदै गएको प्रमाण हो ।

अध्याय दुई

मोह

सरल शब्दमा “मोह” भनेको अज्ञानता हो। अविद्या हेतु हो भने अज्ञानता त्यसको उपज हो। मोह भनेको विद्या नहुनु हो। मोह भनेको वास्तविक सत्य नजान्नु र नबुझ्नु हो, भ्रममा पर्नु हो। अज्ञानता अविद्याबाटै आएको एउटा भाग वा खण्ड मात्र हो। अविद्या मोहको बीउ हो। यो शब्दले मूर्खता भन्ने पनि जनाउँछ। मोहको अर्थ हिन्दू धर्ममा संलग्नता (attachment) वा राग हो भने बौद्धमा चाहिँ मोह भनेको अज्ञानता (Ignorance) र भ्रम हो। हिन्दू धर्ममा धृतराष्ट्र पुत्रमोहले अन्धो भयो, फलानीको मोहमा परेर अमूक व्यक्ति पागल भयो भन्नु मोह (ignorance) होइन, त्यो त राग (attachment) हो। हिन्दूधर्ममा मोह मायाको पर्यायबाची शब्दको रुपमा प्रयोग भएको छ तर बौद्धमा चाहिँ अज्ञानता (मोह) भनेको बस्तुको बाहिरी बोक्रो मात्र बुझ्नु हो, भित्री यथार्थ कुरा नबुझ्नु हो। मोह भनेको चार आर्यसत्य नबुझ्नु, सम्यक् दृष्टि नहुनु हो। व्यक्ति शंकामा (विचिकिच्चा) रहनु हो। नित्यमा (आत्मामा) विश्वास गर्नु हो। म मरेपनि मेरो आत्मा मर्दैन भन्ने शाश्वत दृष्टि हो। मेरो खुट्टा दुख्यो भन्नु सत्काय दृष्टि हो। म कर्म गर्छु, ईश्वरले फल दिनुहुन्छ भन्नु पनि मिथ्यादृष्टि हो। मेरो पाप भगवानले नष्ट गरिदिनु हुन्छ भन्नु पनि मिथ्यादृष्टि हो। यो नै नियत मिथ्या दृष्टि हो। कर्म र कर्मफलमा विश्वास नगर्नु हो। पन्चस्कन्धमा आएको परिवर्तन र त्यसबाट उत्पन्न हुने दु:ख नबुझ्नु हो। नामरुप नबुझ्नु हो। नाम रुप परिषद ज्ञान नहुनु हो। धर्मको नाममा कठोर गर्मीमा पञ्चाग्नि तापेर बस्ने (शिलव्रत) जस्ता गलत विश्वास मान्नु हो। कारण र कार्य नबुझ्नु हो। दु:खको कारण (तृष्णा) नबुझ्नु हो। दु:ख निरोध र दु:ख निरोधगामिनी बाटो नदेख्नु हो।

अविद्यालाई विभिन्न स्तरमा व्याख्या बिश्लेषण गरिएका छन्। अविद्या भन्नु नै सबैभन्दा आधारभूत स्तरमा प्रकृति र सत्यबारे गलत बुझाइ हो। माथिल्लो स्तरमा बस्तुलाई यथाभूतमा नबुझी आत्मा र अन्य आवरणको चश्मा लगाएर हेर्नु हो। घटना र प्रकृतिको गलत बुझाइ र गलत धारणा नै अविद्या हो। सामान्य स्तरमा

भन्दा अविद्यालाई पूर्ण अर्थ, भित्री अर्थ र निहितार्थ नबुझेको रूपमा परिभाषित गर्न पनि सकिन्छ। अज्ञानता भनेको चार आर्यसत्य नबुझ्नु हो। सर्वसाधारणलाई बुझाउनका लागि बौद्ध साहित्यमा अज्ञानताको प्रतीकको रुपमा सुँगुरको चित्र राखिएको हुन्छ । बौद्ध दृष्टिकोणमा दु:खको मूल कारणको यथाभूत अनुभव र अनुभूत नगरी दृष्टि सहित अनुभूत गर्नु हो । यो नै हाम्रो खुशीको मुख्य बाधक हो। गलत अस्तित्व र गलत तथ्यहरूको अनुभूत गर्नु नै अविद्या हो। यो अज्ञानता नै दु:खको कारण हो ।

ध्यानभावनाको बेला म त उपेक्षामा छु भनेर मख्ख परेको त मलाई त मोहले गाँजेको पो रहेछ । सम्वेदनाको निरीक्षण गर्दा दु:खको अनुभूति भएन, सुखको अनुभूति पनि भएन भनेर म मख्ख परेको त मलाई मोहले पो लठ्ठ पारेको रहेछ । ध्यानमा बस्यो कि आलश्यता बढ्ने, मनमा न दु:खको न सुखको अनुभूति हुने । आहा ! काइदा भयो, उपेक्षाको अनुभूति भयो भनेको त थाहै नपाई मोहले गाँज्दै गएको पो रहेछ। मलाई धेरै पछिसम्म पनि आफू मोहमा रहेको थाहा नै थिएन। रिस उठेको त थाहा पाइन्छ तर मोहले गाँजेको थाहै हुदैन रहेछ । मोह चाहिँ हामीले चिन्छौँ भनेर मखुण्डो लगाएर आउँदो रहेछ। यो खतरनाक शत्रु रहेछ। त्यो बेला मलाई न निन्द्रा न जाग्रत जस्तो भयो। होश बिस्तारै कम हुँदै गयो। म त लट्ठ परेर रहन्थेँ। लठ्ठ पर्दा ध्यान लाग्यो भन्थेँ, लठ्ठ नपर्दा ध्यान लागेन भन्ने भान हुन्थ्यो । लठ्ठ पर्दा मलाई चाहिँ आनन्द लाग्थ्यो । धेरै पछि आफैले बुझ्दा त यो मोह रहेछ। त्यसपछि लट्ठ पर्दा म खुशी हुन छोडेँ। होशमा रहने आदत बढाउदै लगेँ। केही समयको ध्यान पछि म थकित हुन्छु र निदाउँछु। यसो गर्दा होशमा हुने समयको कटौति भयो। कहिले ध्यानभावनामा बस्दा पनि शरीर चाकाचुली जस्तै हल्लिने, कहिल टेडो बसेको जस्तो लाग्ने । कहिले आकाशमा उडे जस्तै लाग्ने। कहिले कुहिराको काग जस्तै दिग्भ्रमित हुने। पिसाब फेर्न जाँदा अर्को बाटोतिर जाने । कहिलेकाहीँ निन्द्रा लागेको जस्तो पनि हुने । कहिले शरीर आलश्य जस्तो हुने। यी सबै मोह नै रहेछन् भन्ने बोध भयो।

मैले बुद्ध शासन बुझेपछि म आफू चाहिँ होशमा रहेको तर अरु चाहिँ प्रमादमा रहेको जस्तो लाग्दथ्यो। म चाहिँ मदिराले लठ्ठ परेको मानिसलाई मात्र प्रमादमा रहेको देख्थेँ। म आफू चाहिँ प्रमादमा रहेको देख्दैन थिएँ। म बुद्ध शासनमा रहेको सामान्य उपासक भएकोले शासन बाहिरका अरु पृथक्जनलाई चाहिँ म प्रमादमा

रहेको देख्थेँ । अनि श्रोतापन्न भएको व्यक्तिले अरु पृथक्जनलाई पनि प्रमादमा रहेको देख्ने रहेछन्, किनकि ती पृथक्जन संसारमै रमाउन चाहन्छन् । उनीहरु पदको, पैसाको, कृतिको र सम्पत्तिको रागमै रमाउन चाहन्छन् । त्यसैगरी अर्हतले सकृदागामी र अनागामीलाई पनि प्रमादमै रहेको देख्छन् होला । त्यो चाहिँ मलाई थाहा छैन ।

२.१ प्रज्ञा जगाउने

मोह हटाउने सबैभन्दा प्रभावकारी उपाय भनेको प्रज्ञा नै हो । प्रारम्भिक रुपमा प्रज्ञा भनेको बस्तुलाई यथारुपमा देख्नु हो । आफ्नै अनुभव र अनुभूतिबाट जान्नु हो । बस्तुलाई जस्ताको तस्तै देख्नु हो । प्रज्ञा भनेको मिथ्यादृष्टि हटाई सम्यक दृष्टि बनाउनु हो । श्रुतमयी प्रज्ञाले आर्यअष्टाङ्गिक मार्ग मात्र देखाउँछ । चिन्तनमयी प्रज्ञाले त्यो बाटोमा लाग्न प्रेरणा दिन्छ । ध्यानभावना र साधनाबाट प्राप्त ज्ञान नै सही भावनामयी प्रज्ञा हो । यसले नै भित्र भित्र जरा गाडेर बसेका क्लेशहरुलाई जरैबाट उखेल्न सक्छ । प्रज्ञा प्राप्त गर्नु भनेको मिथ्या बस्तु हटाई बस्तुलाई यथाभूत देख्नु हो । मैले कसरी मिथ्या हटाएर यथाभूत रुप र घटना देखेँ, र प्रारम्भिक प्रज्ञा जगाएँ । त्यसका केही उदाहरणहरु यहाँ प्रस्तुत गरेको छु ।

मेरो हकमा प्रज्ञा जगाउनु भनेको आफ्नै अनुभूति र अनुभवबाट दुःख, अनित्य, अनात्मा बोध गर्नु हो । पछिल्ला दिनमा ध्यानको बेला होस् वा बाटोमा हिंड्दा होस्, मैले पनि त्यही अनुभूति बोध गर्न थालेँ । त्यो नै मेरो लागि प्रज्ञा हो । यही प्रज्ञाबाटै मोह हट्ने रहेछ । म धर्मश्रृङ्गमा चाहिँ ध्यानभावना गर्न जान चाहन्थेँ तर अन्तराष्ट्रिय बौद्ध ध्यानभावना केन्द्रमा चाहिँ जान चाहदैनथेँ । कारण धर्मश्रृङ्गमा धेरै क्षेत्री बाहुनहरु ध्यान गर्न आउँथे, तर अन्तराष्ट्रिय बौद्ध ध्यानभावना केन्द्रमा चाहिँ केवल नेवार मात्र आउने, त्यो पनि अधिकांश शाक्य र बज्राचार्य मात्र । अन्तराष्ट्रिय बौद्ध ध्यानभावना केन्द्रमा जाँदा कतै क्षेत्री बाहुन पनि छन् कि भनेर यता उति हेर्थेँ । मेरो ध्यानभावना बढ्दै गएपछि नेवार, तामाङ, क्षेत्री र बाहुनबीचको विभेद भत्कियो । मेरो मनमा सबै मानिस नै हुन् भन्ने भावना आयो । मलाई मुखाकृतिको फरकले असर पार्न छाड्यो । तर पनि म मानिसलाई महिला र पुरुषमा विभाजन गर्थें । महिला र पुरुष छुट्टा छुट्टै बस्नुपर्ने पनि समुत्ति सत्य मात्र रहेछ । एकदिन ध्यान भावनापछि भोजन लिन बस्दा म महिलाहरु बस्ने कुर्सीमा बस्न पुगेछु । त्यो बेला बेहोशले म महिला बस्ने कुर्सीमा बसेको होइन ।

आफूतिर मात्र हेर्ने, अरुतिर नहेर्ने भएपछि, को पुरुष ? को महिला ? के मतलब ? जहाँ बसेपनि भइगयो नि जस्तो लाग्यो । एकजना गुरुमाले तपाई उता बस्नुहोस् भन्दा मात्र ममा त्यो विभेद पुनः याद भयो । त्यो बेला मेरो मनबाट महिला र पुरुषबीचको विभेद पनि हटेछ भनेर म खुशी भएँ । तर त्यो विभेद म भित्रको अनुशयमा छँदैथियो । एकछिन पछिबाट मनमा पुरुष र महिला आइहाल्यो । अझै मसंग मानिस र पशु बीचको विभेद छँदैछ । तर पशुप्रति करुण भाव चाहिँ पलाएको छ । बिस्तारै म सबै रंग, वर्ण, जाति, धर्म, लिङ्गका मानिसलाई एउटै देख्न थालेको छु । त्यो नै व्रह्मचर्य दृष्टि रहेछ । यसले नै विभेदको अन्त्य गर्ने रहेछ ।

रेडियोमा मैले अरुणा लामाको गीत सुन्दा मेरो कानमा श्रोतविज्ञान बनी शब्दमात्र सुनेको हो । तर मेरो चित्तमा अरुणा लामाको स्वर साथै उनले प्रज्ञा प्रतिष्ठानमा गाउँदै गरेको तस्वीर समेत मेरो मनमा उत्पन्न भयो । यो कसरी भयो ? भने अरुणा लामाको गीत र तस्वीर मेरो संस्कारको पत्रमा पहिले नै संग्रहित थियो । त्यो गीत सुन्दा मेरो कानमा श्रोतविज्ञान बनेको हो, शब्द मात्र सुनेको हो । तर जब त्यो आवाज संज्ञामा रुपान्तरण भयो, संज्ञाले त्यो आवाजलाई पहिले नै संग्रहित आवाजसंग भिडाउँदा त्यो अरुणा लामासंग मेल खायो । त्यसपछि, त्यो फोल्डरमा संग्रहित अरुणा लामाको स्वरसंगै उनको तस्वीर समेत मेरो मनमा ठोक्कियो । त्यही कारण मैले उनको तस्वीर देखेको हो । सुनेको गीत मात्र सत्य हो, अनि त्यो गीत सुन्दा मनमा उत्पन्न भएको उनको तस्वीर चाहिँ मिथ्या हो । अझ सुनेको शब्द मात्र सत्य हो, त्यो शब्दलाई गीत बनाएको (लय) पनि सत्य होइन, त्यो पनि लोकले मानेको (समुत्ति) लय (गीत) मात्र हो । त्यो पनि मिथ्या नै हो । तसर्थ त्यो तस्वीर र लय हटाएर सुनेको शुद्ध शब्द मात्र सत्य हो । त्यो शब्दलाई गीतको भाका बनाएको र उत्पन्न भएको अरुणा लामाको तस्वीर चाहिँ मिथ्या हो । तसर्थ तस्वीर र लय हटाएर शुद्ध शब्द मात्र सुन्नु प्रज्ञा जगाउनु हो । त्यसपछि काम गर्दा बेहोशमा अरुणा लामाको गीत गाउन छोडेँ । ध्यान दिएर काम मात्र गर्न थालेँ । यो खरानी हटाएर आगो देखे जस्तै ईश्वर र आत्माको चस्मा उतारेर बस्तु र घटनालाई यथारुपमा हेर्नु जस्तै हो ।

म धर्मश्रृङ्गमा ध्यानभावनामा बसेको बेला घण्टी बज्दा “टिङ” को आवाज मेरो कानमा ठोक्कियो र श्रोतविज्ञान बन्यो, सुनेको शब्दमात्र हो । तर, मेरो मनमा

गोलो घण्टीको रूप (चित्र) बन्यो । घण्टीको रुप आरम्मण आँखामा ठोक्किएर चक्षुविज्ञान बनेको होइन, केवल कानमा शब्दमात्र ठोकिएको हो । मैले सुनेको शब्द मात्र सत्य हो । त्यो आवाज संज्ञामा हस्तान्तरण भएपछि संज्ञाले त्यो सुनेको आवाजलाई पहिला देखेको घण्टीको आवाजसंग भिडाउने रहेछ । त्यो मिल्नासाथ संज्ञाले त्यो गोलो घण्टीको चित्र, मेरो देख्ने मनमा पठायो र मैले गोलो घण्टीको रुप देखेँ । त्यो संज्ञाको कारण संस्कारको पत्रमा रहेको आरम्मण मेरो मनमा ठोक्किई गोलो घण्टी देखेको हो । हाल गोलो घण्टी आँखामा ठोक्किएर देखेको चित्र होइन । त्यसैले यो मनमा ठोक्किएको गोलो घण्टीको चित्र चाहिँ मिथ्या हो, हाल मैले देखेको होइन । यथारूप होइन । घण्टीको आवाज सत्य हो । तर, त्यो आवाजलाई मैले "टिङ"मा परिभाषित गरेको पनि सत्य होइन । त्यो पनि लोकले मानेको आवाजको रूप (समुत्ति सत्य) मात्र हो । त्यसपछि सुनेको आवाज मात्रै लिन थालेँ र त्यो गोलो घण्टीको रुप र आवाजको लयलाई (टिङ) चाहिँ फाल्न थालेँ । यसो गर्दा दृष्टि हटाउन सहयोग मिल्ने रहेछ । दृष्टि भनेको पनि भ्रम नै त रहेछ नि । अनि त्यो घण्टीको आवाजको लहर बन्दै र बिग्रदै गरेको जान्नु संस्कार हो । त्यो बन्ने र बिग्रने आवाजलाई म हेर्न थालेँ । दोश्रो टिङ आवाज आउनासाथ पहिलो टिङ आवाज हरायो । तेश्रो टिङ आउनासाथ दोश्रो टिङको पनि अन्त्य भयो । उत्पत्ति हुनु र विनाश हुनु नै संस्कार धर्म हो । त्यो घण्टीको आवाजलाई जान्नु विज्ञान हो । वास्तवमा रुप, वेदना, संज्ञा, संस्कार, विज्ञानको स्वभाव जान्नु नै प्रज्ञा बोध हुनु हो । नामरुप जान्नु नै प्रज्ञा जगाउनु हो । शास्त्रीय रुपमा यसैलाई नामरुप परिषद ज्ञान पनि भन्दा रहेछन् । यो चाहिँ समाधि दृष्टि हो ।

मनकामनाको मन्दिरमा गएको बेला मैले त्यहाँ ससाना बोकाहरु काटेको देखेँ । मेरो मन निकै दुखित भयो । आफ्नो मनोकामना पूर्ति गर्नका लागि ती निर्दोष प्राणीको हत्या गर्नु दुःखद कुरा हो । अनि ती बोका काट्दा काटिने बोकाले पनि मुक्ति प्राप्त गर्छ भन्दा मलाई त झन् बढी दुःख भयो । यहाँ खसी, बोका, र कुखुरा काट्दा तिनले पनि मुक्ति प्राप्त गर्छन् भन्ने गलत विश्वास छ, त्यो सत्य होइन, मिथ्या कुरा हो । साँचो कुरा चाहिँ मनकामना देवीलाई रिझाएर अकुत सम्पत्ति हासिल गर्न त्यो निरीह पशुको हत्या गरेको हो । मासु खानका लागि त्यो पशुको हत्या गरेको हो । अझ बढी दुःखको कुरा चाहिँ त्यो हत्यालाई पुण्यकर्म देखाउन

काल्पनिक देवीदेउता खडा गरियो । बोको मरे पनि बोकाको आत्मा मर्दैन, त्यो नित्य छ भन्नु शास्वत मिथ्या दृष्टि हो । यहाँ दुईवटा मिथ्या कुरा एकैचोटी आए– बोकाको आत्मा मर्दैन भन्ने र बोकाको मुक्ति हुन्छ भन्ने । बोकाको आत्मा नित्य छ भन्नु शास्त्रीय मान्यता हो । मैले बोध गरेको कुरा होइन । बोकाले मुक्ति पाउँछ भन्ने पनि शास्त्रीय कुरा हो । मैले अनुभूति गरेको कुरा होइन । अर्को कुरा, मेरो इच्छाले ती बोका काटिएका होइनन् र मेरो अनिच्छाले उनीहरुको मृत्यु टर्ने पनि होइन । त्यो अनात्मा नबुझ्केर मलाई दुःख भयो । मेरो बुझ्काइमा चाहिँ नित्यमा (आत्मा) विश्वास भएपछि हिंसा बढ्ने रहेछ । यहाँ आत्मा र अन्धविश्वासको आवरण हटाउँदा जुन बस्तु देखियो, त्यो मात्र सत्य हो । यहाँ बोकाको आत्मा नित्य छ, यो मर्दैन भन्नु नै शास्वत दृष्टि हो, यो शास्वत दृष्टि हटाई मैले देखेको बोकाको हत्या मात्र सत्य हो । आत्मा, ईश्वर र अन्धविश्वासका पत्रहरु हटाएर सही वस्तुलाई यथाभूत रुपमा देख्नु नै मेरो बुझ्काइमा प्रज्ञा जगाउनु हो ।

मेरो विपश्यना ध्यान त्यति छिप्पिएको छैन । म कुनै बस्तु हेर्दा त्यो बस्तुमा भन्दा पनि मेरो मनमा कस्तो स्वभाव, भाव/प्रभाव उत्पन्न भयो यतातिर ध्यान दिन थालेको छु । मेरो लागि बस्तु भन्दा मेरो मनमा उत्पन्न भएको भाव महत्वपूर्ण हो । कुनै बस्तु हेर्दा तुरुन्तै मेरो मनमा त्यसको हेतु (कारण) आइहाल्छ । मानिसको मृत्यु देख्दा दुःख हुन्छ तर त्यसले नयाँ जीवन प्राप्त गर्‍यो भन्दा दुःख केही कम हुन्छ । अझ्क ब्रह्मलोकमा उत्पन्न भयो भन्दा दुःख हुँदैन । निर्वाण मेरो लागि टाढाको उद्देश्य हो । मैले त्यतातिर हाल सोचेको छैन । म अझ्कैपनि प्रारम्भिक प्रज्ञा हेर्नमै सीमित छु । केही साथीहरु भन्नुहुन्छ, – म त बस्तु नै देख्दिन, केवल तरङ्ग नै तरङ्ग मात्र देख्छु । तर म अझ्कै पनि अज्ञानी नै छु, भर्खरै मात्र देखिने भन्दा नदेखिने बस्तु हेर्न थालेको छु । मेरो विपश्यना ध्यान त्यो स्तरमा पुगेको छैन । मैले त्यति भित्र भित्र पसेर अन्तिम हेतु हेर्न सकेको छैन । “म” छैन भन्ने ज्ञान छ तर अझ्कै पनि “म” नभएको पूर्ण अनुभव भएको छैन । अझ्कै खुट्टामा चोट लाग्यो भने अइया ! मेरो खुट्टा दुख्यो भन्छु ।

ध्यानभावनामा बसेको बेला मेरो खुट्टामा पीडा भयो भन्थेँ । त्यो पनि सत्य होइन रहेछ । पीडा चाहिँ सत्य हो, तर त्यसमा मिसिएर आएको मेरो खुट्टा चाहि मिथ्या हो । नियालेर हेर्दा म भन्ने नै छैन रहेछ । मेरो खुट्टा भन्ने नै छैन रहेछ । केवल पीडा मात्र रहेछ । हड्डी मेरो खुट्टा हो ? होइन । मासु मेरो खुट्टा हो ? होइन

। छाला मेरो खुट्टा हो ? होइन । रगत मेरो खुट्टा हो ? त्यो पनि होइन । पानी मेरो खुट्टा हो, त्यो पनि होइन । नङ मेरो खुट्टा हो ? त्यो पनि होइन । नियालेर हेर्दा त मेरो खुट्टा भन्ने नै छैन । पीडा जान्नु प्रज्ञा हो, तर मेरो खुट्टामा पीडा भयो भन्नु चाहिँ मिथ्या हो । त्यो नै शास्त्रीय हिसाबमा सत्काय दृष्टि पनि हो । खुट्टामा चोट लागेको बेला यो मेरो खुट्टा हो भन्दा बढी पीडा भयो तर म र मेरो खुट्टा हटाएर हेर्दा चाहिँ पहिला भन्दा निकै कम मात्र पीडा भयो । पीडाको यथाभूत अनुभव गर्नु नै मेरो लागि प्रज्ञा पनि हो । पीडालाई सही रुपमा बुझ्न, मेरो शरीर, मेरो खुट्टा भन्ने सत्काय दृष्टि हटाउनु पर्ने रहेछ भन्ने मेरो आफ्नै अनुभूतिबाट जानकारी भयो ।

कर्म र कर्मविपाक नबुझ्नु पनि अज्ञानता (मोह) हो । यस्तो मिथ्या कुरा अरु विश्वासमा (faith) मात्र होइन, बुद्ध शासनमा पनि छ । साधना गऱ्यो भने अंगुलीमाल जस्ता हत्यारा र हिंस्रकले पनि मुक्ति (अर्हत) पाउँछन् भन्ने कुरा पनि मिथ्या हो । आचन्न कर्म जे भएपनि आसन्न कर्म राम्रो भए भइगयो नि भन्छौँ, त्यो पनि गलत बुझाइ हो । बुझ्न के जरुरी छ भने आचन्नकर्मको जगमै आसन्नकर्म बन्छ । अकुशल आचन्नकर्म भएपछि कुशल आसन्न कर्म बन्ने सम्भावना अति झिनो मात्र हुन्छ । त्यो हुँदै हुँदैन भने पनि हुन्छ । मेरो बुझाइमा चाहिँ पटक पटक हत्या गर्ने व्यक्तिको मन मर्ने बेलामा शुद्ध हुन सक्तैन । अकुशल आचन्न कर्मबाट मर्ने वेलामा पश्चात्ताप भएको चित्त उत्पन्न हुन्छ, कुशल आसन्न चित्त उत्पन्न हुँदैन । त्यो च्युत चित्तभित्र पश्चात्ताप रहेको हुन्छ । त्यो पश्चात्ताप बोकेको च्युत चित्तले राम्रो निमित्त देखी सुगतिमा प्रतिसन्धि ग्रहण (जन्म) गर्न सक्तैन । त्यस्तो हत्याराले मुक्ति पाउने कुरा सोच्न सम्म सकिदैन । उसले गरेका कुशलकर्मले धेरै जनाको हत्या जस्तो जघन्य अकुशलकर्म काट्न सक्तैन । फेरि, केही व्यक्तिले उनलाई गरेको गाली र मानिसले हानेका ससाना ढुङ्गा खाँदैमा त्यस्तो गरुङ्गो अकुशल कर्म काटिन सक्दैन । शास्त्रमा जे लेखे पनि, अरुले जे गरेपनि, म चाहिँ मेरो अकुशल कर्मको फल मैले नै भोग्नुपर्छ भन्नेमा सचेत छु । त्यो कथाको तात्पर्य अपराधी र हत्याराहरुलाई पनि बुद्ध शासनमा (शिक्षामा) ल्याई थप हत्या र हिंसाको रोकथाम (prevention) गर्नु र व्यक्तिलाई सुध्रने मौका प्रदान गर्नु हो ।

चम्बलघाँटीकी डरलाग्दी डाँकु फूलनदेवीले डकैती गर्थिन् र डकैती गरेर ल्याएको सम्पत्ति गरीव जनतालाई वितरण गर्थिन् । डकैती गर्नु अकुशल कर्म हो, तर डकैती गरेर ल्याएको सम्पत्ति गरीव जनतालाई वितरण गर्नु चाहि कुशल कर्म नै हो । सम्पत्तिको वितरण जस्तो कुशल कर्मले उनले धेरैजनाको (एकै पटक २२ जनाको) हत्या गरेको गरुङ्गो अकुशल कर्म काट्न सक्दैन । पछि फूलनदेवी दिदी बुद्धशासनमा आउनुभयो, उपासिका बन्नुभयो । आफूले हत्या र हिंसा छोड्नु भयो र अरुलाई पनि हिंसाको बाटो त्याग गर्न आव्हान गर्नुभयो । यसबाट धेरै मानिसको जीवन बच्यो, त्यो उनको कुशल कर्म हो । यो लोकका लागि पनि ठूलो लाभ हो । तर वहाँले गरेको त्यो धेरै पटकको डकैति र धेरै जनाको हत्या जस्तो गरुङ्गो अकुशल कर्मको फल त वहाँले भोग्नु नै पर्छ । मेरो विचारमा अंगुलीमालले पछि जति नै कुशल कर्म गरेपनि उनी अर्हत हुन सक्तैनन् किनकि उनले पटक पटक मानिसहरुको हत्या (प्राणातिपात) गरे । पछि उनले धेरै ध्यानभावना र साधना पनि गरे । त्यो कुशल कर्मको कारणले उनको नरकमा बस्ने समयमा केही कम हुन सक्ला तर उनी अर्हत हुने कुरा त सोच्न पनि सकिदैन । अरुले के गर्छन् म त्यो मतलव गर्दिन, तर मैले अकुशल अकर्म गरे भने सिधै नरक जानुपर्छ भन्नेमा कुरामा विश्वस्त छु । कर्म र कर्मफलको विश्वव्यापी कानुन (universal law) सबैमाथि लागु हुन्छ नै । यो कानुन अनुसारको कर्मविपाक (कर्मको फल) स्वयं भगवान बुद्धले त भोग्नु भयो भने अंगुलीमालले भोग्नु नपर्ने कुरै छैन ।

त्यस्तै अलाभकले पनि श्रोतापत्ति मार्गफल पाउन सक्तैनन् । श्रोतापन्न भएपछि चार अपायको ढोका बन्द हुन्छ, जबकी धेरै मानिसको हत्या गऱ्यो भने ऊ सिधै नरक जानुपर्ने हुन्छ । अझ उहाँले त ज्ञान भई भई हत्या जस्तो अकुशल कर्म गर्न पुग्नुभयो । तसर्थ शास्त्रको चश्मा उतारेर घटनालाई यथाभूत हेर्नुपर्छ । नेपालीमा भनिन्छ "जस्तो मति त्यस्तै गति" । हुन पनि हो, हामीले जस्तो कर्म गर्छौं त्यस्तै फल पाउँछौं । मति राम्रो छ भने सुगति र नराम्रो छ भने दुर्गति । शास्त्रको चश्माबाट हेर्दा पनि सही बस्तु र घटनाहरु देख्न सकिने रहेनछ । त्यो पनि दृष्टि–उपादान नै हो । यो शास्त्रीय चश्मा उतारेर नाङ्गो आँखाबाट बस्तु र घटना जस्ताको तस्तै हेर्नु नै प्रज्ञा जगाउनु हो ।

कारण र कर्मको नियम (causality) नबुझ्नु पनि अज्ञानता (मोह) हो । मैले खसी काटेको होइन, अर्काले काटेको मासु खाएको त हुँ नि ! मलाई पाप लाग्दैन भन्नु

पनि मिथ्या कुरा हो । बुझ्नु पर्ने कुरा के हो भने मैले खसीको मासु खाएकै कारणले खसीको हत्या भएको हो । खसीको मासु नखाने हो भने कसैले पनि खसी काटेर बेच्ने थिएन । कारण (मासु खाएको) र कार्य (खसीको हत्या) नबुझ्नु पनि मोह हो । कारण बढेपछि कार्य पनि बढ्छ । मैले मासु खाएकै कारण खसीको हत्या भयो, त्यसको फल मैले नै भोग्नु पर्छ भन्ने बोध भयो भने हिंसा कम हुन्छ । अनि दुःख पनि कम हुन्छ । मैले मादक पदार्थ बेचेको मात्र हो, मदिरा खाएको त होइन नि ! मैले हिंसा त गरेको छैन नि ! भन्नुहुन्छ । तर, बोध होस् - मादक पदार्थ नबेच्ने हो भने मानिसले खान पाउँदैनन् र खान नपाएपछि घरेलु र लैङ्गिक हिंसा हुँदैनन् । मैले मदिरा उत्पादन मात्र गरेको हो । तर, हिंसा गरेको होइन भन्नु गलत हुन्छ, मदिरा बेचेकैले हिंसा भएको हो ।

मैले कुनै युवतीसँग यौन सम्बन्धको तस्वीर मात्र मनमा बनाएको हो, यौन सम्बन्ध नै त गाँसेको छैन नि ! भन्नुहुन्छ । तर, मानसिक चाहनाकै कारणबाट कायिक कर्म (यौन सम्पर्क) हुन्छ । मैले अकुशल कार्य गरेको छैन भन्न मिल्दैन । अकुशल मानसिक कर्मबाटै कायिक र वाचिक अकुशल कर्म हुन पुग्छन् । अनि, हामीले त्यसको विपाक (दुःख) भोग्नैपर्छ ।

अनित्यतालाई नबुझ्नु पनि अज्ञानता (मोह) हो । त्यो अज्ञानता हटाउन नै प्रज्ञा प्राप्त गर्नुपर्छ । दिनमा तपाई आफू कति समय अनित्यमा छु भन्ने बोध गर्नुहुन्छ ? नढाँटी भन्दा पहिला पहिला म ध्यानभावना गरेको समय र मलामी जाँदा मात्र अनित्य बोध गर्थें । अरुबेला चाहिँ म मर्छु जस्तो लाग्दैनथ्यो । बिस्तारै अनित्य बोध बाक्लिदै गइरहेकोछ । मानिस कतिखेर मर्छ, त्यो उसलाई थाहा हुँदैन । यो शरीर कलाकारले भाडामा लिएको कपडा जस्तै हो, भाडा (पुण्य) सकिएपछि यो शरीर छोडेर जानुपर्छ । मानिस मात्र होइन, सबै प्राणी नै अनित्य छन् । यो अनित्य बोध नहुनु पनि अविद्या हो । मेरो हकमा म बाटोबाट लडेर तल पुगेँ, टाउकोमा ठूलो चोट लाग्यो, पल्लोफाल पुगेर बाँचे, तर त्यो बिरामी भएको पनि राम्रै भएछ किनकि मलाई अनित्य बोध भयो । यसबाट मेरो प्रज्ञाको ढोका खुल्यो । मेरो दान, ध्यान र ज्ञान पनि बढ्दै गएको छ । अनित्य बोध जति बढ्दै जान्छ त्यति नै मोह हट्दै जाने रहेछ ।

बृहत् अर्थमा अज्ञानता भनेको आत्मा नित्य छ भन्नु, म स्वतन्त्र छु भन्नु हो । "म" फरक हुँ भन्नु हो । "म" भन्ने आदत नै मोह हो । "म" अरुमा आश्रित छैन भन्नु, "म" अरुको अंश होइन भन्नु सबै मोह नै हो । म भित्रै अरु पनि छन्, अनि अरुमा पनि म छु भन्ने भावना आउनु चाहिँ प्रज्ञा हो । त्यो महिला हो, अनि म चाहिँ पुरुष हुँ भन्नु, यो तल्लो जातको अनि म चाहिँ माथिल्लो जातको भन्नु, यो अज्ञानी अनि म चाहिँ ज्ञानी भन्नु, मेरो नाम फलानो हो, म फलानाको छोरो हुँ भन्नु पनि सबै अज्ञानता नै हो । यो पहिचानबाट द्वैतवादी दृष्टिकोण उत्पन्न हुन्छ, किनकि त्यहाँ म हुन्छ, अनि अरूपनि थुप्रै "म" हुन्छन् । यो विभाजन हुने बित्तिकै, यसले प्रतिक्रियाका दुई विपरीत तरिकाहरू सिर्जना गर्दछ । तुलना गरी म राम्रो छु अनि अरु चाहिँ नराम्रो भन्नु सबै अज्ञानता हो । रुप आकृति हेरेर कुनै व्यक्तिप्रति बनाइने धारणा पनि मिथ्या नै हो । सर्वसाधारणले बुझ्ने भाषामा भन्दा यो सुँगुरे स्वभाव हो ।

ईश्वरमा अन्ध समर्थन हुनु पनि अज्ञानता नै हो । "ईश्वरको कृपा भएन भने यो रुखको पात पनि हल्लिदैन" भन्नु र ईश्वरको कृपा भएन भने म केही गर्न सक्तिन भन्नु पनि अज्ञानता नै हो । ईश्वरमा भक्ति गरियो भने वहाँले मेरो पाप नष्ट गरिदिनु हुन्छ भन्नु पनि भ्रम हो । यस्तो भयो भने हाम्रा सारा प्रयत्नहरु ईश्वरलाई रिझाउनमै सीमित हुन्छ । भक्ति बढ्छ, तर निष्काम कर्म बढ्दैन । लोकोपकारी कुशल कर्म पनि हुँदैनन् । कर्म र कर्मफल, मैत्री र करुणा केही पनि बोध हुँदैन । मोह भनेको आफू निमित्त मात्र हो, सबै ईश्वरले दिनुहुन्छ भन्नु नै नियत मिथ्या दृष्टि हो । यो मिथ्या दृष्टि हटेपछि मात्र अनात्मा बोध हुन थाल्ने रहेछ ।

२.२ अनात्माको अभ्यास

म हिन्दू धर्ममा दीक्षित व्यक्ति, आत्मा शास्वत छ, नित्य छ, अविनाशी छ, अजर छ, अनि अविभाज्य छ भन्ने समुत्ति सत्य समाएर बसेको मानिस थिएँ । जसरी शरीरले कपडा बदल्छ, त्यसरी नै आत्माले पनि शरीर बदल्छ भन्ने मान्यता मसंगसंगै आएको रहेछ । त्यो नै शास्वत दृष्टि हो । म बुद्ध शासनमा आएपनि आत्मावादी समुत्ति सत्य मसंगै लागेर आएको रहेछ । संज्ञाको कारण त्यो संस्कारको पत्रमा रहेको आत्माको मान्यता मेरो मनमा पटक पटक ठोक्किन्थ्यो र ममा आत्माप्रति राग जाग्थ्यो । अनात्मा भन्ने बित्तिकै मलाई दौर्मनस्य (दुःख) उत्पन्न

हुन्थ्यो । बुद्धले किन अनात्मा भन्नुभएको होला ? जस्तो लाग्दथ्यो । त्यसपछि म आत्मा खोज्ने काममा लागेँ ।

पहिलो चरणमा मैले ध्यानभावनाबाटै आत्माको अनुभूति हुन्छ कि भनेर धेरै लामो ध्यानभावना पनि गरेँ । जति नै गरेपनि मलाई आत्मानुभूति भएन । ध्यानभावनाकै बेला निलो रंगको एउटा ठूलो प्रकाश चाहिँ मैले देखेको हो, तर त्यस्तो प्रकाश ध्यानको एउटा तहमा म मात्र नभएर अरु धेरैले देख्नुभएको रहेछ । त्यो आत्मा चाहिँ होइन रहेछ । म भनेको के हो ? भनेर खोज्न थालेँ - मेरो शरीर हो ? होइन । मेरो छाला हो ? - होइन । मेरा इन्द्रियहरू हुन् ? - होइनन् । मेरो टाउको हो ? - होइन । मेरो छाला हो ? - होइन । मेरो बुद्धि हो ? - त्यो पनि होइन । मेरो स्वभाव हो ? - त्यो पनि होइन । मेरो मन हो ? - होइन । मेरो संज्ञा हो ? त्यो पनि होइन । मेरो विज्ञान हो ? त्यो पनि होइन । मेरो दृष्टिकोण र विचार हो ? - त्यो पनि होइन । शरीरका सबै भागलाई टुक्रा–टुक्रा पार्दा "म" भन्ने कहीँ भेटिदैन । माथिका जति छन् ती सबै रुप र नाम मात्र हुन् र ती सबै परिवर्तन भइरहन्छन् । सबै अनित्य नै अनित्य । त्यसैले "म" नै छैन र "नित्य आत्मा" पनि छैन नै भन्नेमा पुगेँ । ध्यानभावना गर्दा पनि मलाई आत्माको अनुभूति हुन्छ कि भन्ने थियो । जति नै आत्मा देखौँ भन्ने अभिलाषा भएपनि त्यस्तो शास्वत आत्मा मैले अहिलेसम्मको भावनामा भेटेको छैन ।

दोश्रो चरणमा, धेरै भन्ते र गुरुमाको धर्मदेशना सुनेपछि म आफू पनि आत्माको अर्थ खोज्नेतर्फ लागेँ । मभित्र आत्मा भएर त म देख्न सक्छु, सुन्न सक्छु, जान्न सक्छु तर मरेको मानिसमा आँखा, कान भए पनि देख्न र सुन्न सक्दैन भन्थेँ । यस अर्थमा आत्मा भनेको जान्ने स्वभाव रहेछ । त्यो भनेको विज्ञान नै हो । आत्माले अर्को शरीर लिन्छ भनेको पनि प्रतिसन्धि विज्ञान बन्नु हो । धेरै अर्थमा आत्मा भनेको विज्ञान रहेछ । आत्मा भएन भने कुनै बस्तुको उत्पत्ति हुँदैन भन्छौँ । आँखामा छिन छिनमा नयाँ नयाँ दृष्यको उत्पत्ति र विनाश हुन्छ । कानमा छिन छिनमा नयाँ नयाँ आवाजको उत्पत्ति र विनाश हुन्छ । यो सबै संस्कार धर्म हो । यहाँ आत्मा भनेको संस्कार धर्म रहेछ । आत्माले सबै कुरा थाहा पाउँछ भन्छौँ, यहाँ आत्मा भनेको संज्ञा रहेछ । म भन्थेँ "आत्मा छ र त अनुभूति हुन्छ" । यहाँ आत्मा भनेको वेदना–भोक्ता (वेदक) रहेछ । अझ स्पष्ट रुपमा भन्दा सुख र दुःख भोग्ने नै आत्मा रहेछ । धेरै अर्थमा आत्मा भनेको विज्ञान र संस्कार रहेछ र थोरै

अर्थमा आत्मा भनेको संज्ञा र वेदना रहेछ । यी चारवटै (वेदना, संज्ञा, संस्कार, र विज्ञान) मनकै भाग हुन् । म साथीहरुसंग "मेरो आत्माले यो काम गर्न मानेन" भन्थेँ । त्यो भनेको मेरो मनले त्यो काम गर्न मानेन भनेको त रहेछ । मलाई "आत्मग्लानि" भयो भनेको पनि मैले मन नलागेको काम गर्नुपर्‍यो भनेको त रहेछ नि । धेरै अर्थमा मेरो आत्मा भनेको मेरो मन नै रहेछ । सारांशमा वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञानलाई नै आत्मा भन्ने रहेछन् । यी चार नै मेरो नियन्त्रणमा छैनन्, यी चार नै छिनछिनमा परिवर्तन भइरहन्छन्, शास्त्रमा लेखिए जस्तो नित्य केही पनि छैन भन्ने मेरो आफ्नो अनुभूतिबाटै बोध भयो । मैले परिवर्तन भइरहने मनलाई नै स्थायी र शाश्वत आत्मा मान्ने गरेको रहेछु भन्ने बोध भयो ।

तेश्रो चरणमा, म शास्त्र नमान्ने मानिस भएपनि शास्त्र पढ्न थालेँ । शास्त्र अनुसार आत्मा पाँच पत्रभित्र छ भनिन्छ । अन्नमय कोष भनेको भौतिक शरीर (Physical body) हो । यो रुप नै आत्माको वाहिरी पत्र हो । प्राणमय कोष भनेको ऊर्जा (energy) हो । यो आध्यात्मिक ऊर्जा नै आत्माको दोश्रो पत्र हो । मनोमय कोष भनेको मन नै तेश्रो पत्र हो । विज्ञानमय कोष भनेको चेतना (consicousness) नै भइगयो, यो चौथो पत्र हो । अनि आनन्दमय कोष भन्नाले (happiness) आत्माको सबैभन्दा भित्री पत्र हो भन्ने शास्त्रीय मान्यता रहेछ । त्यो भित्र आत्मा छ भनिन्छ तर त्यो प्याजका बोक्रा छोडाएर भित्र केही नपाए जस्तै रहेछ । मैले आत्मा भन्ने केही पनि पाइन । माथि भनिएका पत्रहरु (संज्ञा, संस्कार र विज्ञान) नामकै (मन) भाग हुन् । यी निमेष निमेषमा बदलिइरहन्छन् । अनि शरीर चाहिँ रुप तत्व रहेछ । यो चाहिँ अलिक ढीलो परिवर्तन हुने रहेछ । यसरी हेर्दा आत्मा भनेको पञ्चस्कन्ध रहेछ । नाम र रुप रहेछ । यी सबै अनित्य नै हुन् । छिनछिनमा परिवर्तन भइरहन्छन् भन्ने कुरा मेरो आफ्नै अनुभवबाट बोध भयो । तसर्थ शास्त्रमा लेखिए जस्तो नित्य आत्मा चाहिँ छैन रहेछ । माथिका पाँचवटै (रुप, वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान) स्कन्धहरु अनित्य भएपछि आत्मा चाहिँ कसरी नित्य हुनसक्छ ? भन्ने लाग्न थाल्यो ।

पञ्चस्कन्ध नै मेरो नियन्त्रणमा छैन, त्यसैले यो अनात्मा पनि हो । बास्तवमा म र मेरो अस्तित्व हो भन्नु नै भ्रम (मोह) हो । किनकि, कुनै व्यक्ति, बस्तु र घटनाको स्वतन्त्र अस्तित्व छैन, सबै अरूमा आश्रित छन् । एउटा नभएपछि अर्को हुँदैन । कारण नभई कार्य हुँदैन । एक भएन भने अर्काको उत्पत्ति हुँदैन । मैले पनि व्यक्ति,

बस्तु र घटनालाई यथारूपमा देख्न सकेको रहेनछु । मैले परिवर्तन भइरहने मनलाई नै स्थायी र शाश्वत आत्मा मान्ने गरेको रहेछु भन्ने बोध भयो ।

नदी नित्य देखिन्छ तर त्यसमा बग्ने पानी हेर्दा छिनछिनमा पानीका अरबौं कणहरु आउदै र जाँदै गर्छन् । चट्टान हेर्दा नित्य देखिन्छ, तर त्यसभित्रको इलेक्ट्रोन, प्रोटन र न्युट्रन हेर्‍यो भने ती चलायमान छन्, छिन छिनमा बदलिइरहन्छन् । मैले मानेको आत्मा (नित्य) पनि समुत्ति सत्य मात्र रहेछ । सुनेको आधारमा मैले मानेको कुरा मात्र रहेछ; बाहिरी आवरण मात्र रहेछ, यथारूप होइन रहेछ भन्ने चाहिँ बोध भएको छ । तर अझै पनि मेरो आत्मावादी मान्यता पूर्ण रुपमा नष्ट भएको छैन । केही समय अगाडिदेखि म धर्मलाई जागरुकतासाथ हेर्दैछु । पीडा भएको सत्य हो, तर मलाई पीडा भयो भन्नु चाहिँ भ्रम वा दृष्टि हो । त्यो पीडालाई पनि लामो समयसम्म हेर्ने हो भने पीडा नै छैन । त्यो पनि सत्य होइन रहेछ । पीडा हुनासाथ मनमा द्वेष जाग्छ । तर, कताबाट हो कुन्नि ! तुरुन्त मलाई होशियार बनाइहाल्छ । म भनेको “मेरो शरीर होइन” भन्ने ज्ञान आइहाल्छ । म, मेरो र मलाई भन्ने भाव बिस्तारै हट्दै गइरहेका छन् । त्यो नै अनात्मावादी सोचाइ हो ।

२.३ स्मृतिको साधना

मैले माथिको उपशीर्षक १.५ मा ध्यानभावनाको बारेमा विस्तृत रुपमा स्मृतिको व्याख्या र विश्लेषण गरिसकेको छु । यहाँ दोहोर्‍याउन चाहन्न ।

पहिलो चरणमा, मैले चक्रमणको अभ्यास गरेँ । आनापानाले जस्तै चक्रमणले पनि होशमा रहन सहयोग पुर्‍याउने रहेछ । धेरैलाई थाहा छैन, यो होशपूर्वक खुट्टा चालेर के हुन्छ ? खुट्टा उठाएको, खुट्टा अगाडि बढाएको, खुट्टा टेकेको पटक पटकको स्मरण अभ्यासले ममा होशमा रहने बानीको विकाश भयो । यो लामो अभ्यास गर्दा शरीरले स्वचालित रुपमा विस्तारै खुट्टा चाल्ने रहेछ । तर त्यसो हुन दिनु हुँदैन । होशपूर्वक मनले सोचेर नै म खुट्टा उचाल्दैछु, खुट्टा अगाडि बढाउँदैछु, अनि खुट्टा टेक्दैछु भन्दै सोही अनुरुप खुट्टा चलाउनुपर्छ । यसो गर्दा खुट्टा संगसंगै मनको पनि तालिम हुने रहेछ । मन होशमा रहने रहेछ । सामान्यतयाः खुट्टा स्वचालित रुपमा चल्छ । त्यो स्वचालित खुट्टालाई होशपूर्वक चलाउने प्रक्रिया नै चक्रमण रहेछ । कहिलेकाहीँ मैले खुट्टा टेकेँ भन्नुभन्दा पहिला नै खुट्टाले टेकिहाल्छ, त्यस्तो हुन दिनुहुदैन ।

काम गर्दा पनि म बेहोशमै गीत गाउने रहेछु । त्यो गीत गाएको मलाई थाहा नै हुदैनथ्यो । ध्यानभावना पछि पनि कुनै कुनै बेलामा त म बेहोशमै गीत गाउथेँ तर गीत गाएको कुरा मलाई तुरुन्त थाहा भइहाल्थ्यो र म गीत गाउन बन्द गर्थें । मेरो चित्तमा गीतको राग साथै मोह (बेहोशीपन) पनि रहेछ भन्ने कुरा मेरो आफ्नै अवलोकनबाट थाहा भयो । त्यसपछि म काम गरेको बेला त्यही काममा पूर्ण ध्यान दिन थालेँ र मैले बिस्तारै गीत गाउन बन्द गरेँ । होशमा रहने आदतले एकै चोटी दुईवटा क्लेश (राग र मोह) नाश गर्ने रहेछ ।

दोश्रो चरणमा, स्मृति शक्ति बढाउनका लागि एकदिन अगाडिका क्रियाकलापहरु सम्झिएर मैले अर्को दिन डायरीमा लेख्न थालेँ । अर्को हप्ता दुई दिन अगाडिका क्रियाकलापहरु दुई दिन पछि सम्झदै दैनिकी लेख्न थालेँ । यसो गर्दा स्मृतिमा रहने आदत अझ बढ्ने रहेछ ।

तेश्रो चरणमा, एक अनुच्छेदमा हिजो मैले के कुशल र के अकुशल मानसिक, वाचिक र शारीरिक कर्म गरेछु भनेर टिपोट गर्न थालेँ । यसो गर्दा मनले अकुशल कर्म गर्न डर मान्दो रहेछ, फलतः अकुशल कर्म कम हुने रहेछ । विस्तारै मेरो मनमा अकुशल कर्म आउन छाड्यो । मैले हिजो के के कुशल कर्म गरेँ भनेर टिपोट गर्दा अझ बढी कुशल कर्म गर्ने प्रेरणा जाग्ने रहेछ । होशमा रहने साधनाले मनमा कुशल चेतना मात्र आउने रहेछ, अकुशल कर्म (चेतना) आउने रहेनछ ।

अध्याय तीन

लोभ

पहिला पहिला मसंग थोरै लोभ छ तर राग र तृष्णा चाहिँ छैन भन्थेँ । वास्तवमा तृष्णा, राग र लोभ भनेको एउटै कुरा रहेछ भन्ने कुरा चाहिँ मलाई धेरैपछि मात्र थाहा भयो । मेरो पूर्वजन्मका संस्कारबाट कस्तो प्रतिसन्धि विज्ञान बन्यो, त्यो मलाई थाहा छैन । प्रतिसन्धि विज्ञानमा कति लोभको बीउ थियो ? त्यो पनि म केवल अनुमान मात्र गर्न सक्छु । मलाई केही पनि थाहा भएन । यो सबै मेरो लागि कालो बाकस (black box) हो । म जन्मदा वा सानो हुँदा मसंग कत्तिको लोभ थियो, त्यो मलाई थाहा छैन । तर अलिक थाहा पाउने बेलामा चाहिँ मसंग त्यति लोभ थिएन । मेरो आमाले भने अनुसार म सानो हुँदा अरुले खानेकुरा वा खेलौना माग्दा खुरुक्क दिन्थेँ अरे । यो बुझेपछि मलाई थाहा भयो, मेरो प्रतिसन्धि विज्ञान बन्दा त्यति लोभ थिएन । पहिला मलाई मेरो पूर्वजन्मका बारेमा जान्न पाए हुन्थ्यो जस्तो लाग्दथ्यो । अभिज्ञान प्राप्त व्यक्तिलाई भेटेर मेरो पहिलेको जन्मबारे सोधौँ सोधौँ जस्तो लाग्थ्यो । तर जति खोजे पनि मैले त्यो बेला त्यस्ता व्यक्ति भेट्न सकिन । तर अहिले म अभिज्ञान प्राप्त व्यक्तिलाई भेटेँ भने पनि सोध्दिन किनकि मेरो वर्तमान जीवन हेर्दा मलाई पूर्वजन्मको बारेमा थाहा भइहाल्यो । मलाई बोध भयो मेरो प्रतिसन्धि विज्ञान बन्दा थोरै मात्र लोभको अनुशय (बीउ) थियो ।

नेपालीमा एउटा गीत छ, त्यो कसले लेखेको हो, त्यो मलाई अहिले थाहा भएन, "आँखा लोभी मन पापी, बुझ्दैन मेरो मन ।" हुन पनि तालिम नपाएको आँखामा कुनै राम्रो बस्तु ठोक्किने बित्तिकै मेरो मनले त्यो बस्तु चाहियो, चाहियो मात्र भन्छ । अनि त म त्यो बस्तु प्राप्त गर्नतिर लाग्ने नै भएँ । त्यो प्राप्त गर्ने क्रममा अकुशल कर्म हुने नै भए । तालिम नपाएको मन लोभी पापी नै हुने रहेछ । तर त्यही मनलाई तालिम दिए पछि त्यसले समाधि र प्रज्ञातिर पनि डोऱ्याउँछ भन्ने

कुरा चाहिँ मेरो आफ्नै अनुभव र अनुभूतिबाट बोध भयो । त्यसैले मन लोभी पापी मात्र होइन, अलोभी र धर्मी पनि हुन्छ, केवल आवश्यकता छ तालिमको ।

मेरो उमेर बढे संगसंगै लोभ पनि बढ्दै गयो । किशोर अवस्थामा पनि म त्यति लोभी थिइन । साथीलाई पढ्न किताब दिन्थेँ । बारीका अम्बा र नास्पाती पनि साथीहरुबीच बाँडेर खान्थेँ । सबै मै खाऊँ, मै लाऊँ भन्ने भावना थिएन । साथीले बजार जाँदा "तेरो सर्ट लगाउन दे न" भनी माग्दा म लुकाएर भएपनि साथीलाई सर्ट दिन्थेँ, किताब पढन दिन्थेँ । मैले खाँदै गरेको भात पनि दिन्थेँ अरे । लोभको बीउ (अनुशय) भएपनि त्यो त्यति मौलाएको (परिउठ्ठान) थिएन, जति पनि लोभ मौलायो, त्यो युवावस्थामै मौलायो, त्यो पनि विवाहपछि मात्र ।

बाहिर बाहिर म लोभी छैन त भन्थेँ, तर केही दिनुपर्‍यो भने चाहिँ दाँतबाट पसिना आउँथ्यो । लोभ झन् झन् बढ्दै गयो । लोभको मुख्य उपचार भनेको दान (generosity), सन्तुष्टि (contentment) र असंग (detachment) हुन् । यी प्रत्येकलाई आउने अनुच्छेदहरुमा व्याख्या र विश्लेषण गरिएको छ ।

३.१ मनबाट अभावको भाव हटाउने

म आधुनिक अर्थशास्त्रको विद्यार्थी भएकोले हो कि, खोई के कारणले हो ? मेरो मनमा लोभ निकै बढी थियो । म पाउँदा खुशी र गुमाउदा दुःखी हुन्थेँ । आधुनिक अर्थशास्त्रको अध्ययन र मननले लोभ झन् झन् बढ्दो रहेछ । आधुनिक अर्थशास्त्रको लामो अध्ययनले होला, मेरो मनले सधैं अभाव नै अभाव (scarcity) मात्र देख्थ्यो । यो मनले जे देखे पनि "चाहियो चाहियो" मात्र भन्थ्यो, जति पाएपनि "पुगेन पुगेन" मात्रै भन्थ्यो । म पैसा पाउदा क्षणिक खुशी हुन्थेँ फेरि केही मिनेट पछि मलाई पैसाकै तीर्खा लाग्थ्यो । मलाई पैसाको कहिल्यै नमेटिने तीर्खा लागेको थियो । पहिला पहिला दान गर्न त्यति मन लाग्दैनथ्यो । कसैलाई दान दिनु भनेको आफू गरीब हुनु हो जस्तो लाग्दथ्यो । ममा दिँदा गरीब भइन्छ र लिँदा धनी भन्ने धारणा थियो । तर अहिले चाहिँ भावनामय प्रज्ञा र श्रुतमय ज्ञानले मेरो मन निकै कमलो भएको छ । आफूलाई नराखेर भएपनि अरूलाई दिन पाए हुन्थ्यो जस्तो लाग्दछ । त्यसैले मैले मेरो गच्छेभन्दा बढी दान दिन थालेँ, कबोल गरेको भन्दा बढी नै दान दिन थालेँ । यसले मेरो लोभ केही कम गर्‍यो । चित्त सफा भए जस्तो लाग्यो । तर, चित्तको भित्री पत्रमा लोभको बीउ छँदै थियो, पुनः चित्तमा लोभ

पलायो । चित्तमा आउने लोभी र अलोभी भावनाको पनि उदय र व्यय हुँदो रहेछ । कहिले लोभी त कहिले अलोभी । लोभ पनि छिनछिनमा परिवर्तन भइरहने रहेछ । मेरो मनमा पटक पटक लोभकै छाल मात्र बढी आउने रहेछन् । जति नै आपूर्ति गरे पनि मेरो मन कहिल्यै सन्तुष्ट नहुने रहेछ । मेरो मनमा "अभाव छ" भन्ने सोचले जरा गाडेर बसेको रहेछ भन्ने बोध भयो । आध्यात्मिक पुस्तकको अध्ययन र मनन, दान अनि ध्यानभावनाको नियमित अभ्यासबाट मेरो मन केही कमलो त भयो, तर पनि मेरो मनमा "अभाव छ" भन्ने सोच हटेको थिएन । यो "अभाव छ" भन्ने माइण्डसेट नहटाए सम्म मेरो लोभ हट्दैन जस्तो लाग्यो । त्यसपछि तलको अभ्यास गरेँ ।

हरेक दिन मेरो घर अगाडिको बाटोमा खाली सिसि पुराना कागज भन्दै कराउदै एकजना कवाडी भाइ आउनुहुन्थ्यो । वहाँलाई सोधेँ, "भाइ तपाईलाई यो कामले खान पुग्छ ?" वहाँले भन्नुभयो "पुग्छ नि सर" । यो भाइलाई पुग्ने अनि मलाई चाहिँ नपुग्ने ? आध्यात्मिक साधनाले हो कि खोई के कारणले हो ? मलाई मैले पढेका अर्थशास्त्रका किताबले मेरो मनमा झन् लोभ बढायो जस्तो लाग्यो । त्यसपछि मेलै आधुनिक अर्थशास्त्रका सबै किताबहरु दुई डालो आलुसंग साटेर खाएँ । अर्थशास्त्रका किताबहरु फाल्दा आनन्द लाग्यो । मैले एकजना साथीलाई भनेँ "मैलै त अर्थशास्त्रका सबै किताबहरु दुई डाला आलुमा साँटेर खाएँ" । वहाँ त मरी मरी हास्नुभयो । वहाँले "बरु पुस्तकालयलाई दिएको भए हुन्थ्यो नि सर" भन्नुभयो । मेरो अर्थशास्त्रका किताबप्रति द्वेष थिएन तर मनमा "अभाव छ" भन्ने माइण्डसेट चाहिँ हटाउनु नै थियो । त्यही माइण्डसेटका कारण मेरो मनमा अभाव नै अभाव छ भन्ने लाग्दो रहेछ । त्यसपछि अभावको होइन, मसंग "प्रचुरता" छ भन्ने आध्यात्मिक अर्थशास्त्रका किताब पढ्न थालेँ । "जति अरुलाई दिइन्छ, आफूसंग रहेको बस्तु त्यो भन्दा बढी बढ्छ" भन्ने कुरा मेरो आफ्नै अनुभवबाट सिद्ध भयो । "लिँदा भन्दा दिँदा बढी खुशी भइन्छ" भन्ने कुरा पनि मलाई बोध भयो । त्यसपछि मसंग प्रचुरता छ भन्ने बोध भयो । त्यसपछि बुद्धिष्ट अर्थशास्त्रका (Buddhist economics) पुस्तकहरु खोजी खोजी पढ्न थालेँ । कसैलाई केही दिदा मेरो कम हुदैन, बरु झन् बढ्छ भन्ने सोच बन्यो । लिँदा भन्दा नि दिँदा बढी खुसी भइने रहेछ भन्ने कुरा मेरो आफ्नै अनुभवबाट प्रमाणित भयो । त्यो लिँदाको जस्तो क्षणिक पटके खुशी (incidence of hapinness) नभई दिंदाको खुशी लामो

समयसम्म टिकिरहने खुशीको प्रवाह (flow of happiness) रहेछ भन्ने आफ्नै अनुभवबाट ज्ञान प्राप्त भयो ।

३.२ दानको अभ्यास

लोभलाई घटाउने सबैभन्दा शक्तिशाली तरीका भनेको दान नै हो । माथि नै मैले भनें नि मलाई दिन मन नै नलाग्ने । सधैं लिन मात्र मन लाग्ने । दिएपछि मेरो सम्पत्ति घट्छ र म गरीब हुन्छु भन्ने लाग्थ्यो । मलाई कतिसम्म लोभ बढेको थियो भने आफ्नै छोरालाई पनि पैसा दिन मन लाग्दैनथ्यो । तसर्थ पहिला छोराछोरीलाई दिन थालें । त्यसपछि परिवारका सदस्यलाई दिन थालें । त्यसपछि मैले परेवालाई चारो दिन थालें । त्यसपछि भिखारीलाई मुठ्ठीदान दिन थालें । बिस्तारै अनाथालयलाई दान दिन थालें । त्यसपछि अन्धअपाङ्गलाई दान दिन थालें । बिस्तारै गरीबलाई दान दिन थालें । त्यसपछि मात्र मैले मन्दिर र विहारलाई दान दिन थालेको हो । मेरो दान दिने आदत त बस्यो तर ज्यादै सानो रकम मात्र । ठूलो रकम चाहिँ दिन मन लाग्दैनथ्यो ।

दान दिने बानी त बस्यो, तर दानको पटक र मात्रा बढाउन झनै कठिन रहेछ । ध्यानभन्दा बाहिरको बेलामा, मेरो चित्तमा पहिला-पहिला हरदम लोभ वा राग बढी आउँथ्यो । सडकका भिखारीलाई दान त दिन मन लाग्थ्यो, तर दिने बेलामा लोभको परिउठ्ठान भइहाल्थ्यो । मेरो मनमा कहिले लोभ र कहिले अलोभका छालहरु आइरहन्थे । ठूलो नोट दिन मन नै नलाग्ने । कता छ ५ रुपैयाँ ? गोजीमा खोज्न थाल्दथें । खल्तिमा रुपैयाँका नोटहरू राख्दा ठुल्ठूला नोट बाहिर र स-साना नोटचाहिँ भित्रपट्टि राख्दथें र दिने बेलामा नोट पल्टाउँदै रु. ५ खोज्दथें । निकै समय ससाना नोट खोज्दथें र नभेट्टाएपछि मात्र रु. १० वा २० को नोट भिखारीलाई दान दिन्थें । मनभित्र लिदा धनी र दिदा गरीव भइन्छ भन्ने नराम्रो चेत विकाश भएको थियो । जति प्राप्त भएपनि मलाई नै पुग्दैनथ्यो । धेरैलाई भन्थें "तेरो पो छ र दिन्छस् नि भाइ, मसंग दिने पैसा नै छैन ।" रागको परिउट्ठान भएपछि जे पनि आफैंलाई मात्र चाहिने चेत (intention) पलाउने रहेछ । दान दिन मनै लाग्ने रहेनछ । दिनै परेपनि सबैभन्दा सानो नोट कता छ भनेर खोज्दथें । मेरो चित्तमा चाहिँ बढी नै लोभ रहेछ भन्ने बोध भयो । बिस्तारै दानको साधना गर्दा-गर्दा बल्ल रु. ५० रुपैयाँसम्मको नोट सडकका भिखारीलाई दान दिन थालेको

छु । अझै रु. १०० र सो भन्दा बढीका नोट दिन मलाई लोभ लाग्छ । मनमा बेला लोभ र बेला अलोभ आइरहन्छ । अलोभ भएको बेला ठूलो नोट दिन मन लाग्छ, फेरि त्यहीबेला चित्तमा लोभ उठिहाल्छ । भित्रबाट “ठूलो नोट चाहिँ नदे नदे” भन्छ । यो नोट चाहिँ नदिन पाए हुन्थ्यो जस्तो लाग्छ । दान साधनाको अभ्यासले मेरो मन केही कमलो भएको छ । अहिले चाहिँ नोट खोज्नतिर लाग्दिन, बरु जे आउँछ त्यही दिन्छु । लोभ पनि छिनछिनमा परिवर्तन हुने रहेछ । कहिले लोभ अलिक कम, अनि कहिले चाहिँ अलिक बढी । चित्तमा आउने परोपकारी भावना पनि परिवर्तन भैरहदो रहेछ । पहिला दान गर्न त्यति मन लाग्दैनथ्यो । कसैलाई दान दिनु भनेको आफू गरीब हुनु हो जस्तो लाग्थ्यो । दिँदा गरीब भइन्छ र लिँदा धनी भन्ने धारणा थियो । यति दुःखले कमाएको मेरो सम्पत्ति किन दिनु ? जस्तो लाग्दथ्यो । अहिले चाहिँ भावनामयी प्रज्ञा र श्रुतमय ज्ञानले मेरो मन निकै कमलो भएको छ । मेरो आफ्नै अनुभवमा पनि भावनामयी प्रज्ञा लोभ हटाउन प्रभावकारी हुने रहेछ । भावनामयी प्रज्ञा बढेपछि, अहिले आफूलाई नराखेर भएपनि अरूलाई दिन पाए हुन्थ्यो जस्तो लाग्दछ । त्यसैले गच्छेभन्दा बढी दान दिन थालें, कबोल गरेको भन्दा बढी नै दान दिन थालें । यसले मेरो लोभ केही कम गर्‍यो । चित्त सफा भए जस्तो लाग्यो । तर, चित्तको भित्री पत्रमा लोभ छँदै थियो, पुनः चित्तमा लोभ पलायो । चित्तमा आउने लोभी र परोपकारी भावनाको पनि छिन छिनमा उदय र व्यय भइरहदो रहेछ भन्ने कुरा पनि मेरो आफ्नै अनुभवबाट थाहा भयो ।

दान साधनाले पनि क्लेश हटाउन सहयोग पुग्ने रहेछ । पहिला पहिला दान दिने बानी बसाल्न निकै कठिन हुन्छ । किनकि हाम्रो मनमा लोभको बाक्लो पत्र रहेको हुन्छ । मैले पहिलो अभ्यासमा परेवा र अरु घरपालुवा पशुपंक्षीलाई दान लिन थालें । ती परेवाहरु खुशी हुँदै चारो टिपेको देख्दा मेरो मन आनन्दित भयो । थोरै रकमको चारोले पनि ठूलो खुशी किन्न सकिने रहेछ भन्ने बोध भयो । त्यसैले दैनिक जसो म उनीहरुलाई चारो दिन्छु । उनीहरुलाई देख्दा मन आनन्दित हुन्छ । अझ भियतनामी भन्ते थिच नात हानको एकत्वको प्रबचन सुने पछि त पशुपंक्षीलाई दान दिंदा झनै आनन्द लाग्न थाल्यो । त्यसपछि घरभित्रका छोरीज्वाई, साली तथा फुपू फुपाज्यूलाई दान दिन थालें । यसले मेरो मन केही कमलो त बनायो, तर दान दिंदा जुन आनन्दको अनुभूति हुनपर्ने हो त्यो चाहिँ भएन ।

वहाँहरुलाई दान दिन चाहिँ अप्ठ्यारो भएन । मनले भित्रबाट “नदे” “नदे” चाहिँ भनेन । तर त्यो दानले मेरो मन चङ्गा भने भएन । शरीर हलुका पनि भएन, मन चङ्गा र आनन्दित पनि भएन । किनकि वहाँहरु एक किसिमले मेरो परिवारकै सदस्यहरु हुनुहुन्थ्यो । त्यस्तै, वहाँहरु गरीव र अपाङ्ग पनि हुनुहुन्थेन ।

त्यसपछि म आफू सदस्य भएको सामाजिक संघ संस्थालाई दान दिन थालेँ । तर यो दानले मलाई त्यति खुशी र आनन्दित बनाउन सकेन । त्यो दानले मेरो मन पनि चङ्गा भएन । त्यसको मुख्य कारण त्यहाँ मानवता भन्दा बढी राजनीतिको खेती हुन्थ्यो । दानको प्रचार प्रसार बढी हुन्थ्यो, मञ्चमा राख्थे, माला र खादा लगाइदिन्थे र प्रमाणपत्र पनि दिन्थे । समाजसेवी र दानबीर भनी मेरो प्रशंसा हुन्थ्यो । खोई किन हो ? त्यसले मेरो लागि खुशी र आनन्द ल्याउन सकेन । बरु पीडा मात्र दियो । त्यो पनि विज्ञापन मात्रै रहेछ । त्यसले अहङ्कार मात्र जगायो ।

सामाजिक संघ संस्थालाई दिएको दान भन्दा त संघदान तथा धम्मदानले ममा निकै बढी आनन्द उत्पन्न गऱ्यो । तर धम्मदान दिएको पुस्तक मध्ये एक–चौथाईले पनि ती किताबहरु पढ्ने रहेनछन् । ती धम्मदान दिएका पुस्तकहरु केवल दराजमा सजाएर राख्ने बस्तु मात्र बने । मानिस भेला गरी भन्ते गुरुमालाई बोलाई धर्मदेशनाका साथ भोजन दान दिएको धेरै राम्रो लाग्यो । यसले क्षणिक समयको लागि भएपनि मेरो चित्तमा अलोभ उत्पन्न गऱ्यो । संघदानले चाहिँ मेरो मनमा अत्यधिक शान्ति र आनन्द उत्पन्न भयो । ध्यान केन्द्र र विहारमा दिएको दानले भिक्षु मात्र होइन, उपासक, उपासिका र धेरै गरीब दुखीले पनि खान पाउने रहेछन्, ज्ञान पाउने रहेछन् । उनीहरु प्रमादबाट होशमा आउने रहेछन् । राम्रै भयो । तर बुद्धधर्मको प्रचारप्रसारमा दिएको दान चाहिँ बेकार । त्यो पम्प्लेट र पोष्टर सही व्यक्तिहरुमा पुग्ने नै रहेनछ । ती पम्प्लेट र पोष्टर बुद्ध शासनमा नभएका मानिसमा पुगोस् भन्ने कामना थियो । तर प्रचार सामग्री शासनभित्रकै केही सीमित बौद्ध ब्यक्तिहरुका हातमा मात्र पुग्यो । त्यसपछि दान दिएपछि त्यो दान कसरी उपयोग भयो ? को को लाभान्वित भए ? भनेर हेर्न छाडेँ । यसरी खोजी नगर्दा मनमा आनन्द लाग्ने रहेछ । कमसेकम दुरुपयोग भएको थाहा हुदैन र मनमा दुःख उत्पन्न भएन ।

त्यसपछि म नेत्रहीन र अरु अपाङ्ग तथा सडक बालबालिका तथा बृद्ध बृद्धाको लागि दान दिन थालेँ । दान दिंदा प्रापक हेर्ने होइन । आफ्नो मनमा उत्पन्न भएको स्वभाव मात्र हेर्न थालेँ । त्यसपछि म आफ्नो कर्म मात्र हेर्न थालेँ । अरुको कर्म हेर्न थालियो भने परोपकार हुँदैन । त्यो खसीले पूर्वजन्ममा मानिस भएर खसी काटेको थियो । त्यसैले यो जन्ममा उ खसी भएर जन्मियो भनेर उसको कर्म हेर्‍यो भने करुणा भाव उत्पन्न हुँदैन । बरु मैले पनि अकुशल कर्म (प्राणी हत्या) गरेँ भने मैले पनि खसी भएर जन्मनु पर्छ भन्ने हो भने मेरो मनमा करुणा र मैत्री उत्पन्न हुन्छ ।

व्यक्तिले उसकै अकुशल कर्मको कारण दुःख पाएको हो । त्यसैले यो दुःख भोग्न दिनुपर्छ भन्ने हो भने परोपकार हुँदैन । यस्तो सोचाइले मन निष्ठुरी हुने रहेछ । यसले मनमा आनन्द प्राप्त गर्ने मौकाबाट पनि वञ्चित गर्ने रहेछ । त्यो सडकको विरामी बच्चा हेर्दा यो यसको पूर्वजन्मको कर्मफल हो, त्यसैले यो बच्चाले दुःख भोग्नै पर्छ भन्दा करुणा जाग्दैन, लोकको उपकार पनि हुँदैन । हामीले पुण्य संग्रह गर्ने मौका पनि प्राप्त गर्न सक्तैनौँ । अर्कोतर्फ, त्यो विरामी बच्चाप्रति आफ्नो मन चाहिने भन्दा बढी तानियो भने राग (attachment) बढ्दै जान्छ । अनि त्यो बच्चाको अन्त्य हुँदा दौर्मनस्य (दुःख) उत्पन्न हुने नै भयो । फेरि पनि राग र द्वेष मात्र बढ्ने रहेछ । त्यसैले मभित्र असंग (non-attached) करुणा उत्पन्न हुनुपर्ने रहेछ भन्ने बोध भयो । आलम्वनबाट अनालम्वन करुणातिर जानु पर्ने रहेछ । करुणाका साथ साथै अनात्मा र अनित्य बोध हुनु नै असंग करुणा उत्पन्न हुनु हो । त्यो बच्चाको मृत्यु अनित्य हो, त्यो मेरो बसमा छैन भन्नु नै अनात्मा पनि हो । लाभको कुनै आशा नभएको नै असंग करुणा हो । करुणा उत्पन्न गर्ने तर त्यो करुणाको कर्म गर्दागर्दै पनि त्यो बच्चाको मृत्युमा दुःख नमान्नु नै असंग करुणा हो ।

परमार्थ मात्र हेरियो भने ज्ञान हुन्छ तर करुणा उत्पन्न हुँदैन । अर्कोतर्फ करुणा उत्पन्न भयो तर प्रज्ञा उत्पन्न भएन भने त्यो पनि काम लाग्दैन । मेरो अनुभवमा करुणा र ज्ञान बीच सन्तुलन कायम गर्नुपर्ने रहेछ । यसो गर्दा म कुन यानी भए त्यो मलाई थाहा छैन । किनकि मसंग श्रुतमय ज्ञानको कमी छ । त्यो बच्चाले पाएको दुःख देख्दा, मेरो मनमा करुणा उत्पन्न हुन्छ । कसरी यो बच्चालाई सहयोग गर्न सकिन्छ भन्ने सोच आउँछ । कतिले भन्नुहुन्छ त्यो दया हो । तर मेरो विचारमा

त्यो पनि करुणा हो । त्यो भन्दा पनि मैले अकुशल कर्म गरेँ भने यस्तै दुःख भोग्नुपर्छ भन्ने ज्ञान पनि आउँछ । यसो गर्दा अकुशल कर्म हुँदैनन् । अरुतिर हेर्दा भन्दा आफूतिर हेर्दा उत्तर पाइने रहेछ । अनाथालयका बच्चाहरु दान प्राप्त गर्दा कति खुशी भए, त्यो उनीहरुको कुरा हो । त्यो भन्दा पनि महत्वपूर्ण कुरा चाहिँ दान दिंदा म कति खुशी भएँ ? भन्ने हो ।

हामीले परमार्थ सत्य जान्नुभन्दा पहिले प्रज्ञप्ति सत्य बुझ्नु पर्ने रहेछ । यही प्रज्ञप्ति सत्यका कारण मनमा करुणाभाव उत्पन्न हुने रहेछ । मैत्रीभाव उत्पन्न हुने रहेछ । दान प्राप्त गर्दा बच्चाहरुमा आएको खुशीले ती बच्चाहरु भन्दा म दाता दुईगुणा बढी खुशी भएँ । थोरै पैसाले पनि धेरै ठूलो खुशी किन्न सकिने रहेछ भन्ने मेरो आफ्नै अनुभूतिबाट बोध भयो । संज्ञाको कारणले ती दान दिएका चित्रहरु धम्म आरम्मण बनी पटक पटक मेरो मनमा ठोक्किदा मेरो मन लामो समय सम्म खुशी भइरहन्छ । मेरो अन्तरहृदयबाट खुशीको नियमित प्रवाह (flow of happiness) भइरहन्छ । ती अनाथ र गरीबलाई दिएका दानका चित्रहरु जति सम्भियो त्यति नै मलाई आनन्द लाग्छ । उनीहरुलाई दान दिंदा मन पनि प्रफुल्ल, हलुका र चङ्गा हुने रहेछ । शरीर नै हलुका हुने रहेछ । शरीरमा फूर्ति पनि बढ्ने रहेछ ।

पहिला पहिला दान दिन्छु भन्यो, भित्र कताबाट हो कुन्नी, मलाई “नदे” “नदे” मात्र भन्थ्यो । दानभित्र पनि लोभ लुकेर बसेको हुँदो रहेछ । कसैले दान मागेमा “म भोली दिन्छु” “पर्सी दिन्छु” भनेर टार्थें । बल्लबल्ल रु ५०००। दान दिऊँ भन्यो, रु ४०००। मात्रै दिन पाए हुन्थ्यो, कमसेकम रु १०००। त बच्थ्यो जस्तो लाग्थ्यो । रु ३०,०००। दान दिन खोज्यो, रु २५,०००। मात्र दिऊँ जस्तो लाग्थ्यो । दान साधना बढ्दै गएपछि दिन्छु भनेको जति रकम सजिलै दिन थालेँ । अझ ध्यान साधना बढ्दै गएपछि दिन्छु भनेको भन्दा बढाएर दिन थालेँ । रु २५,०००। दिन्छु भनेकोमा रु ३०,०००। दिन्थेँ । रु ५०,०००। दिन्छु भनेकोमा रु ६०,०००। दिन थालेँ । कतिपय अवस्थामा लाख दिन्छु भनेकोमा दुई लाख पनि दिएँ । यो नै लोभ कम भएको प्रमाण हो । दानभित्र पनि अहङ्कार लुकेर बसेको हुने रहेछ । मैले यति दान दिएँ, यति जनालाई दान दिएँ भन्ने अहङ्कार आउदो रहेछ । यो बुझेपछि मैले गोप्यदान दिन थालेँ । आफू नदेखिई परिवारका अरु सदस्यहरुको नाममा दान दिन थालेँ । बिस्तारै अरु कसैको नाममा वा नाम नै नराखी दान लिन थालेँ । दान

साधनाले आफ्नो औकातभन्दा पनि बढी दान दिन मन लाग्ने रहेछ । मेरो लोभ (क्लेश) निकै कम भएछ । अचेल त दान दिन ढिला भयो भने वा दिन पाइएन भने शरीर भारी हुन्छ । टाउको दुखेको त होइन, तर भारी र अप्ठ्यारो भएको जस्तो लाग्छ । दान दिएको बस्तु भन्दा यसले मनमा उत्पन्न गरेको भाव महत्वपूर्ण हो । दान दिएपछि मात्र मेरो मन र शरीर दुबै प्रफुल्ल, हलुका र चङ्गा हुन्छन् ।

३.३ आँखाको तालिम

म प्राकृतिक सुन्दरताको पुजारी थिएँ । जति प्रकृतिको रसास्वादन गर्‍यो, त्यति नै तीर्खा लाग्ने रहेछ । बसन्तपुरदेखि माथि हेर्ने बित्तिकै राताम्मे गुराँसका फूलहरु मेरो आँखामा ठोक्किएर देख्ने मन उत्पन्न भयो । त्यो आरम्मणले मेरो मनमा सुखानुभूति ल्यायो । यी गुराँसका फूलले मेरो मन ताने । म टुटे देउरालीतिर हानिएँ । त्यहाँ पनि राम्रा गुराँसका फूल देखेँ । मेरो मन अझ खुशी भयो । त्यहाँबाट तीनजुरेतिर हेर्दा झन् राम्रा गुराँसका फूलहरु मेरो आँखामा ठोक्किए । मेरो मनलाई ती तीनजुरेका गुराँसका फूलले तानँ । म तीनजुरेको उकालो लागेँ । ती फूल देख्दा मनमा सुखानुभूति भयो । चित्तमा झन् राग जाग्यो । जति हेर्‍यो, त्यति नै हेरौँ हेरौँ लाग्थ्यो (craving) । जुन फूल हेर्‍यो त्यही राम्रो । गुराँस हेर्दाहेर्दै अगाडि बढेको मलाई थाहा नै भएन । गुराँसका फूलहरु हेर्दाहेर्दै अगाडि बढ्दै बढ्दै म मिल्के पुगेँ । मिल्केको गुराँस त मेरो आँखामै टाँसिएर बसेको छ (उपादान) । अझ अर्कोतिर झन् राम्रा गुराँस छन् कि, अझै अर्को ठाउँ हेरौँ हेरौँ लाग्थ्यो । मेरो चित्तमा ती दृष्यहरुले पनि लोभ नै उत्पन्न गरे । मैले मेरा आँखालाई नियन्त्रण गर्न सकिन । बरु मेरो आँखाले मलाई नियन्त्रणमा लियो ।

मेरो आँखाले पनि राम्रा राम्रा दृष्य मात्र हेर्न माग्थ्यो । राम्रा फूल, राम्रा र हरिया बोट बिरुवा, राम्रा बाली नाली मात्र मेरो आँखाले हेर्न मान्थ्यो । डडेलो लागेको जंगल, पैरो गएको पाखा, खङ्ग्रङ्ग सुकेका रुखहरु, सुकेनास लागेको बच्चा, थरथर काम्ने, र्‍याल–सिँगान भएका बृद्ध रोगी, नेत्रहीन, अपाङ्ग, धुलैमैलै भएका बच्चाहरु मेरो आँखाले हेर्न मान्दैनथ्यो । ती बस्तुहरु हेर्दा मेरो मनमा दुखानुभूति हुन्थ्यो । मरेको मानिस त मेरा आँखाले मरी गएपनि हेर्न मान्दैनथ्यो । ध्यानभावना र बौद्ध साहित्यको अध्ययन पछि मलाई बोध भयो । यी खङ्ग्रङ्ग सुकेका रुखहरु पनि कुनैबेला झम्म परेका हरिया बोट थिए होला । त्यो मरेको मानिस पनि कुनैबेला

मभन्दा स्वस्थ्य थियो होला भन्ने लाग्न थाल्यो । त्यो ठोक्किएको रुप सही हो, तर त्यो रुपलाई मैले लोभ लाग्दो दृष्य बनाएको चाहिँ मिथ्या हो भन्ने बुझेँ । गुराँसको फूललाई राम्रो र खङ्ग्रङ्ग सुकेको रुखलाई नराम्रो बनाएको मेरो संज्ञा र संस्कारले हो भन्ने बोध भयो । आँखामा ठोक्किएको रुप मात्र सत्य हो, न त त्यो राम्रो हो, न नराम्रो । मेरो आफ्नै ज्ञानबाट जानकारी भयो कि आँखामा ठोक्किएको रुपसंग आएको सुन्दरताको भाव चाहिँ मिथ्या हो । त्यही मिथ्या सुन्दरताको लोभको कारण लालचा बढ्न गई झैझगडा, हत्या र बलात्कार जस्ता अकुशल कर्म हुन पुग्छन् भन्ने बोध भयो । आँखाले ममाथि गरेको शासनकै कारण माग गरेका बस्तुको आपूर्ति गर्ने क्रममा अकुशल कर्म हुने रहेछ भन्ने बोध भयो ।

प्रारम्भिक ध्यानभावनापछि आँखामा ठोक्किएको रुप सत्य हो, तर त्योबाट उत्पन्न भएको सुन्दरता चाहिँ मिथ्या हो भन्ने बोध भयो । संज्ञाले त्यो रुपलाई संस्कारको पत्रसंग भिडाएर राम्रो नराम्रो बनाएको कुरा चाहिँ मिथ्या रहेछ भन्ने बुझेँ । त्यसपछि सुन्दरताप्रति मेरो मन आकर्षित भएन । साथी राममणिजीले मानसरोवर तथा कैलाशका दृष्यहरु पोष्ट गर्नु भएको रहेछ, तर ती तस्वीरले मेरो मन तान्न सकेनन् । मिल्केको गुराँसका फूल र खङ्ग्रङ्ग सुकेका रुखहरु बीच मैले फरक देखिन । दुबै रुप हुन् । सुन्दर र असुन्दर मेरो संज्ञाले संस्कारको पत्र पढेर बनाएको काल्पनिक विम्ब मात्र हो भन्ने बुझेँ । त्यसपछि, मलाई समतामा रहन त्यति गाह्रो भएन । पहिला हेर्न मन नलाग्ने तिनै सुकेनास लागेका बच्चा, थरथर काम्ने बृद्ध रोगी, नेत्रहीन, अपाङ्ग, अनाथ र धुलैमैलै भएका बच्चाहरुको दृष्य साधनापछि चाहिँ हेरौँ हेरौँ जस्तो लाग्यो । मेरो मनमा उनीहरुप्रति राग जाग्यो । उनीहरुलाई देखौँ देखौँ र उनीहरुको सेवा गरौँ गरौँ जस्तो लाग्यो । उनीहरुप्रति ममा मैत्री र करुणाभाव पलायो । उनीहरूलाई सहयोग गर्न पाउँदा खुशी लाग्न थाल्यो । त्यो राग निकै लामो समयसम्म रह्यो, त्यसपछि त्यो रागको पनि अन्त्य भयो । अर्कोतर्फ, सुकिलामुकिला, सपाङ्ग र युवाप्रति मेरो चित्तमा द्वेष जाग्यो । धनी व्यक्तिप्रति द्वेष जाग्यो । ती धनीहरू गरीब दुःखीप्रति असंवेदनशील जस्तो लाग्दथ्यो । गरीब दुःखीलाई सहयोग नगर्ने, दान नदिने, परोपकार नगर्ने, केको मान्छे ? यिनीहरु त धनप्रेत हुन् भन्ने भावना आउन थाले । फेरि पनि मेरो मनमा क्लेश नै बढ्यो । अनि आफैँलाई हेरेँ; म पनि त पहिले त्यही ड्याङको मुला थिएँ नि !

भन्ने महसुस भयो । आफैलाई हेरेपछि उत्तर पाइने रहेछ । त्यसपछि, गाली गर्न छोडेँ ।

अहिले म धुलैमैलै र सुकिला, नेत्रवान र नेत्रहीन, सपाङ्ग र अपाङ्ग, धनी र गरीबबीच कुनै फरक देख्दिन । कोही शारीरिक अपाङ्ग, कोही मानसिक अपाङ्ग; कोही बाहिरी नेत्रहीन त कोही भित्री नेत्रहीन; कोही आध्यात्मिक रूपले सुन्दर त कोही भौतिक रूपले सुन्दर; कुनै भौतिक रूपले गरीब अनि कोही आध्यात्मिक रूपले गरीब; सबै उस्तै-उस्तै हुन् जस्तो लाग्न थाल्यो । फेरि कुनै पनि बस्तु सुन्दर, असुन्दर, राम्रो, नराम्रो हुने रहेनछन् । मेरा आँखाले जे हेर्न मान्दैनथ्यो मैले त्यही बस्तु हेर्ने अभ्यासमा लगाएँ । मैले मेरा आँखालाई भनेँ –तैँले देख्ने रुप मात्र हो, त्यो राम्रो, नराम्रो हुदैंन, तेरो काम हेर्ने मात्र हो । त्यसपछि मेरो मन सुन्दरताप्रति त्यति तानिएन । त्यस्तै, खङ्ग्रङ्ग सुकेका रुखहरु देख्दा पनि दौर्मनस्य (दुःखानुभूति) भएन । मैले देख्ने रुप मात्र हो, सुन्दरता होइन रहेछ भन्ने बोध भयो । अर्को दुई हप्तापछि, त्यही गुराँसको रुख हेर्न जाँदा त्यहाँ फूल थिएन । त्यसपछि मलाई फूलले तान्न छोड्यो । त्यो डडेलोले खाएको खङ्ग्रङ्ग सुकेको रुख पनि एक हप्ता अगाडिसम्म झम्म परेको हरियो रुख थियो होला भन्ने अनुमान लगाएँ । यो सबै अनित्य हो । त्यसपछि, मैले मेरा आँखालाई खङ्ग्रङ्ग सुकेको रुख, डडेलो लागेको जंगल, मरेको मानिस हेर्नमा लगाएँ । मेरा आँखालाई भनेँ – तैले हेर्ने रुप मात्र हो, सुन्दरता र असुन्दरता होइन भनेँ । पहिला पहिला त मेरा आँखाले त्यस्तो दृष्य हेर्न मान्दै मान्दैनथ्यो, तालिमपछि, विस्तारै मैले भनेको मेरो मनले मान्न थाल्यो । अब चाहिँ मैले मेरो आँखामाथि शासन गरेँ । बस्तु त देखिन्छ नै, तर त्यो बस्तुले मनमा कुनै भाव उत्पन्न नगर्नु नै क्लेश निवारण गर्नु हो । बस्तु महत्वपूर्ण होइन, त्यो बस्तुले मेरो मनमा कस्तो भाव उत्पन्न गऱ्यो, त्यो चाहिँ महत्वपूर्ण हो ।

३.४ कानको तालिम

मेरो कानमा अरुणा लामाको गीतको ध्वनि ठोक्किने बित्तिकै श्रोतविज्ञान बन्यो र कानमा सुन्ने मन उत्पन्न भयो । त्यो गीत सुन्दा मलाई सुखानुभूति भयो । मेरो कानले राम्रा राम्रा गीत सुन्न माग गर्दथे । अरुणा लामा र नारायण गोपालको गीत सुनिरहूँ जस्तो लाग्थ्यो । जति सुन्यो त्यति नै सुनिरहूँ जस्तो । केही गीत त दोहऱ्याई तेहऱ्याई पनि सुन्थेँ । त्यसपछि, पनि मन मान्दैनथ्यो, युट्युवमा

बच्चुकैलाशको गीत कहाँ छ भनी खोजी खोजी सुन्थैँ । जति सुन्यो त्यति नै सुनौँ सुनौँ (craving) जस्तो लाग्थ्यो । त्यसपछि बच्चुकैलाशको अर्को गीत कहाँ छ ? भनी वेभमा खोज्थैँ । सुन्ने मन बसेको मेरो कानले मलाई जुन गीत सुन् भन्थ्यो, म त्यही गीत लुरुलुरु सुन्थैँ । गीतको झन् तलतल लाग्थ्यो (craving) । कता राम्रो गीत छ भनेर खोजिरहन्थैँ । तर भजन चाहिँ सुन्नै मन लाग्दैनथ्यो र सुन्दैनथैँ पनि । सुन्ने मन उत्पन्न भएको कानले जुन गीत सुन् भन्थ्यो, म त्यही गीत सुन्थैँ ।

एक पटक अफिस जाँदा च्यासलमा महिलाहरु झगडा गरिरहेको देखैँ । मैले मेरो कानको माग अनुसार उनीहरु बीचको झगडा निकैबेर सुनिरहेँ । त्यो बेला म होशमा थिइन, कानले भने अनुसार म सुन्ने गर्थैँ । म प्रमादमै रहेछु । म झगडाको रागमा छु भन्ने थाहा थिएन । तर म अरुलाई चाहिँ होशमा छु भन्थैँ । दोहोरी गीत सुन्दा म रतिरागात्मक गीतको प्रमादमै छु भन्ने पनि थाहा थिएन । म त्यो बेला बुद्धशासनभित्र पनि थिइन । प्रमाद भनेको रक्सीले मातेको मात्र बुझेको थिएँ, रक्सीले बेहोश भएका मानिसलाई मात्र त्यो प्रमादमा छ भन्थैँ । म आफू गीतले मातेको थाहा नै थिएन । मेरो कान र मनमाथि मैले शासन गर्न सक्तिनथैँ । बरु मेरो कानमा उत्पत्ति भएको सुन्ने मनले ममाथि शासन गर्थ्यो । आँखापछि, कानले मनलाई बढी उत्तेजित पार्दो रहेछ भन्ने बोध भयो । कानमा उत्पत्ति भएको मनले ममाथि लामो शासन गऱ्यो । त्यही कानले अनावश्यक कुरा सुनी घरपरिवार र समाजमा पनि झैझगडा हुन्थ्यो ।

धेरैपछि मेरो एकजना मिल्ने कुशलमित्रले विपश्यना ध्यानमा जान सल्लाह दिनुभयो । वहाँको सल्लाह अनुसार म ध्यानभावनाको लागि धर्मश्रृङ्गमा गएँ । ध्यानभावनामा बसेपछि मलाई ज्ञान भयो, तृष्णा (गीत) हटाउनु पर्ने रहेछ । यो क्लेश रहेछ भन्ने बोध भयो । मसंग तृष्णा छैन केवल लोभ मात्र छ, भन्थैँ । मलाई राग, लोभ र तृष्णा भनेको एउटै हो भन्ने कुरा धेरैपछि मात्र थाहा भयो । मैले इन्द्रिय र मनमाथि शासन गर्नु पर्नेमा ममाथि नै यिनीहरुले लामो समयसम्म शासन गरे भन्ने बोध भयो । तृष्णाको विषयमा धेरै धर्मदेशना पनि सुनेँ । बुद्धका परियति शिक्षा पनि उपयोगी हुने रहेछ, त्यो पनि सुनेँ । त्यसपछि, बिस्तारै कानलाई तालिम दिएँ ।

कानमा शब्द ठोक्किने बित्तिकै श्रोतविज्ञान बनी कानमा सुन्ने मन उत्पन्न हुन्छ । मलाई बोध भयो – त्यो सुनेको गीत होइन, शब्द मात्र हो । मेरो संस्कारको पत्रमा

गीत राम्रो भन्ने छ । अनि कविता चाहिँ नराम्रो भन्ने छ । त्यसैले गीत सुन्दा सुखानुभूति भयो अनि कविता सुन्दा दुखानुभूति । यथारुपमा शब्द न राम्रो हुन्छ न नराम्रो नै । न त्यो गीत हो, न कविता नै । त्यो त केवल शब्द मात्र हो । त्यो शब्द सुन्दा न राग हुनु पर्ने हो, न द्वेष । कानमा शब्द मात्र उत्पन्न हुने हो, गीत होइन । उपासिका नानीमैया दिदीले सुन्ने कविता पनि शब्द मात्र हो, तर नानीमैया दिदीको संस्कारको पत्रमा कविताप्रति राग छ । त्यसैले त्यही शब्दलाई उनको संज्ञाले कविता बनाइदियो । अनि मलाई चाहिँ गीत । यथारुपमा त्यो शब्द मात्र हो, न त्यो कविता हो, न गीत नै । त्यो मेरो मनमा टाँसिएको गीतको राग (उपादान) चाहिँ क्लेश हो । यो बुझेपछि मैले मेरो कानले गीत सुने पनि यो शब्द मात्र हो भन्न थालेँ । कविता सुने पनि शब्द मात्र हो भनेँ, भजन सुने पनि यो आवाज मात्र हो भन्न थालेँ । पहिला पहिला मेरो कानले कविता सुन्न मान्दै मान्दैनथ्यो । मैले मेरो कानलाई भनेँ –तैले सुन्ने शब्द मात्र हो, न गीत हो, न कविता । त्यसपछि मेरो मनले बिस्तारै कविता पनि सुन्न थाल्यो । अनि गीतप्रतिको राग पनि केही कम भयो । त्यसपछि मैले मेरो कानलाई भनेँ, “तैले जे भने पनि म धर्मदेशना चाहिँ सुन्छु सुन्छु ।” अन्त्यमा मैलै जितेँ र मेरो कानले हार्‍यो । बिस्तारै मेरो कानले तालिम पाएर भजन र धर्मदेशना सुन्न थालेको छ । अनि गीत सुन्न निकै कम भएको छ । गीत सुने पनि त्यसबाट राग उत्पन्न हुँदैन, त्यो शब्द मात्र हो भन्छु । बिस्तारै मैले भनेको मेरो कानले मान्न थाल्यो । मेरो कानमाथि मैले शासन गरेँ ।

३.५ नाकको तालिम

नाकले पनि ममाथि नै शासन गर्ने रहेछ । तल्लो तलामा बास्मति चामल पकाउँदा आएको बास्ना मेरो नाकमा ठोक्किन्थ्यो र त्यसबाट मलाई सुखानुभूति हुन्थ्यो । चित्तमा राग जाग्थ्यो । बाहिर कतै जानुपर्‍यो भने पनि कपडा र शरीरमा सेन्ट छर्केर जान्थेँ । फूलबारी हेर्दा दृष्य नै राम्रो, त्यो भन्दा पनि गुलाफको बास्ना झनै राम्रो लाग्थ्यो । आँप किन्दा पनि कस्तो बास्ना आउँछ भनेर सुँघेर मात्र किन्थेँ । नाकमा आउने बास्नाले पनि राग नै जगाउने रहेछ । तर मलाई सिद्राको गन्ध चाहिँ साह्रै नराम्रो लाग्दथ्यो । सिद्रा गनायो कि खप्न नसक्ने; तर गुन्द्रुकचाहिँ नगनाउने । मंगलबजारमा सिद्रा गनाउँछ भनेर किनमेल गर्न पनि जाँदैनथेँ । तर त्यही सिद्रा किन्न धेरै साथीहरु लाइन लागेको देख्दा म छक्क पर्थें । उनीहरुमा

चाहिँ त्यही सिद्राको राग थियो तर ममा चाहिँ द्वेष । सिद्रा पसलको अगाडिको बाटोमा धेरै मानिस हिंड्दथे । उनीहरुलाई न राग न द्वेष । सिद्रा किन्न लाइन बसेका हरेक व्यक्तिहरुमा सिद्राको रागको डिग्री फरक फरक (variability) छ । बस्तु त्यही हो, तर त्यसले मनमा उत्पन्न गर्ने राग प्रत्येकमा फरक फरक । सिद्रा महत्वपूर्ण होइन, त्यो देख्दा मनमा उत्पन्न हुने भाव, अनि त्यो भावले उत्पन्न गरेको प्रभाव .(राग र द्वेष) चाहिँ महत्वपूर्ण हो । त्यसैले हरेकको क्लेशको मात्रा पनि फरक फरक हुन्छ । त्यस्तै, हरेक व्यक्तिको द्वेष पनि फरक फरक हुन्छ, कसैलाई थोरै र कसैलाई ज्यादै धेरै । राग र द्वेष मात्र बुझेर हुँदैन, व्यक्तिहरुबीचको राग र द्वेषको फरकपन (variability) पनि बुझ्नु पर्छ । म शाकाहारी भएकोले गुन्द्रुकचाहिँ नगनाउने, तर सिद्राचाहिँ गनाउने बस्तु थिए ।

एकपटक म इण्डियन एयरलाइन्सबाट दिल्ली जाँदैथिएँ । एयरलाइन्सले खाना वितरण गर्दैथियो, खाना छेऊमा ल्याउँदा आएको बास्नाले मेरो मन तान्यो । त्यो खानाको बास्ना मलाई निकै मीठो लाग्यो । तर मेरो छेऊमा बसेका एकजना जापानी साथीलाई चाहिँ त्यही खाना अति गनाएछ । विचरा ! गन्ध खप्न नसकी ट्वाइलेटमा गएर वान्ता नै गर्नुभयो । वहाँले भन्नुभयो – म इण्डियन खाना खान सक्दिन । खाना त्यही थियो, मलाई बास्ना आयो, तर मेरा जापानी मित्रलाई चाहिँ दुर्गन्ध । बास्नाले पनि राग नै जगाउने रहेछ भन्ने बुझेपछि, मैले मेरो नाकलाई तालिम दिन थालेँ । मलाई बोध भयो कि खानाको गन्ध मात्र हुन्छ, त्यो गन्धलाई सुगन्ध र दुर्गन्ध बनाएको चाहिँ मेरो घ्राणविज्ञान, संज्ञा र संस्कारले रहेछ । मैले मेरो आफ्नै अनुभवबाट जानेँ कि मेरो नाकले सुँघेको गन्ध सत्य हो । त्यो गन्धलाई मैले बास्ना र दुर्गन्ध बनाएको चाहिँ मिथ्या हो । सिद्रा धेरै गनायो, किनकि मैले त्यो सिद्राको गन्धलाई अस्वीकार गरेको थिएँ । त्यसप्रति मैले द्वेषभाव राखेको थिएँ । अर्को कुरा, त्यो गन्ध मात्र हो भन्ने बुझेपछि द्वेष हुने रहेनछ । तसर्थ पञ्चस्कन्ध बुझेपछि राग तथा द्वेष कम मात्र बन्ने रहेछ । त्यसपछि, चाहिँ मैले त्यो सिद्राको गन्धलाई स्वीकार गरेँ, द्वेषभाव हटाएँ । त्यसपछि, हिँड्दा पनि म त्यही सिद्रा गनाउने पसलको अगाडिबाट हिँड्न थालेँ । कसाईको पसल अगाडिबाट हिँड्न थालेँ । पूजाको सामान किन्दा पनि त्यही सिद्राको छेऊको पसलबाट किन्न थालेँ । त्यो अभ्यास पछि पनि त्यो सिद्रा गनाउन त गनायो, तर थोरै मात्र । सहन सक्ने जति मात्र गनायो । मैले समतामा रहन थालेपछि सिद्रा र गुन्द्रक बीच

फरक पाइन । ध्यानपछि मैले बस्तुलाई यथारूपमा हेर्न कोसिस गर्न थालें । सिद्रा र गुन्द्रुक दुबै गनाउने बस्तु नै हुन् । गन्ध सत्य हो तर त्यो गन्धलाई बास्ना र दुर्गन्ध बनाएको दुबै मिथ्या रहेछ । सिद्रा र गुन्द्रुक बीच समभाव बनाउन कोशिस गर्दैछु । त्यसपछि मेरो राग र द्वेष केही कम भयो ।

पसिनाले भिजेको मानिस मलाई गनाउँथ्यो, त्यो मानिसको छेऊमै जान्नथें । साधनापछि पसिनाले भिजेका मानिस छेऊ जाँदा गनाउन त गनायो, तर सहन सक्ने जति मात्र । सेन्ट कसैलाई मन पर्थ्यो भने कसैलाई वाक्क आउँथ्यो । सेन्ट लगाएर मैले अरुलाई दुःख दिन्न भन्ने चेत आयो । सेन्टले मेरो मनमा राग उत्पन्न गर्थ्यो भने मेरो साथीलाई द्वेष । त्यसपछि मैले सेन्टप्रतिको राग छोडें । सेन्टमा भएको खर्च वाहियात खर्च जस्तो लाग्यो । सेन्टले पनि राग नै बढाउने रहेछ भन्ने बुझ्नेपछि कपडा र शरीरमा सेन्ट छर्केर जाने काम बन्द गरें । यसबाट बचत भएको रकम बरु दान दिन थाले । यसरी विस्तारै मेरो नाकमाथि मैले शासन गरें । अहिले मेरो नाकले भनेको मान्न थालेको छ ।

३.६ जिब्राको तालिमः

मलाई जेरीपुरी मीठो लाग्थ्यो । जेरी पुरी जिब्रोमा यसरी बसेको थियो कि जेरीपुरी देख्ने बित्तिकै मेरो मुखमा पानी आउँथ्यो र यो जेरीपुरीले मलाई आफूतिर तान्थ्यो । गाडी रोकेर म जेरीपुरी भएको पसलतिर जान्थें । मन नअघाए सम्म जेरी पुरी थपीथपी खान्थें । एक पटक बाटोमा हिंड्दै गर्दा आकर्षक जेरीपुरी आँखामा ठोक्किदा मेरो आँखामा चक्षुविज्ञान बन्नु पर्नेमा मेरो जिब्रोमा रसविज्ञान बनी मुखमा पानी आयो । यो कसरी हुन्छ ? जेरी आरम्मण र चक्षुप्रसाद मिलेर त चक्षुविज्ञान बन्नुपर्ने कसरी रसविज्ञान बन्यो ? जेरीपुरी आरम्मण आँखामा ठोक्किने बित्तिकै चक्षुविज्ञान नै बनी आँखामा देख्ने मन नै उत्पन्न भएको हो । तर जब त्यो चित्र संज्ञामा रुपान्तरण भयो त्यसपछि संज्ञाले त्यो चित्रलाई पुरानो संस्कारको पत्रमा रहेको जेरीपुरीको चित्रसंग भिडायो (verify) र यो पुरानो जेरीपुरीको चित्रसंग मिलेपछि त्यो संस्कारका पत्रमा रहेको रागको चित्र क्रियाशील भई धम्म आरम्मण बनी पुनः पटक पटक मेरो मनमा ठोक्कियो र मनोविज्ञान बन्यो । मनोविज्ञान मार्फत मेरो जिब्रोले त्यो स्वादको संकेत प्राप्त गऱ्यो (प्रतीत्य) । त्यसपछि मेरो जिब्रोमा स्वादे मन उत्पन्न भयो र मुखमा ऱ्याल आयो (समुत्पाद)

। मेरो संस्कारको पत्रमा त्यो राग नभएको भए देख्ने मन मात्र उत्पन्न हुन्थ्यो र स्वादे मन उत्पन्न हुने थिएन । त्यसबाट चक्षुविज्ञान मात्र बन्थ्यो, मनोविज्ञान र रसविज्ञान बन्ने थिएन । तर भ्रूट्ट हेर्दा जेरीपुरीको तस्वीर मेरो आँखामा ठोक्किने बित्तिकै मेरो मुखमा र्‍याल आयो । मुखमा र्‍याल आउनका लागि भित्रभित्रै अति छिटो समयमा तीनवटा प्रक्रिया (चक्षुविज्ञान, मनोविज्ञान र रसविज्ञान) बन्ने रहेछन, जुन सामान्य मानिसलाई थाहा हुँदैन । जिब्रोमा जेरीपुरी ठोक्किएर रसविज्ञान बनेको होइन । मेरो मनमा जेरी र पुरी टाँसिएर रहेको छ (उपादान), त्यसैले पहिले नै संस्कारको पत्र बनेर बसेको त्यो जेरीपुरीको राग, संज्ञाको कारण सम्भ्रन गई जिब्रोमा र्‍याल (समुत्पाद) आएको हो ।

दालभात र सब्जी पनि म मीठो भयो भने थपी थपी खान्थेँ, तर कुनै दिन नमीठो भयो भने म खाना नै खादैनथेँ । जिब्रोले सधै मीठो मीठो खानेकुरा मात्र माग्थ्यो । मीठो लागेको खानेकुरा म थपीथपी खान्थेँ । खाना सकिएपछि पनि म थालमा छुटेको मीठो सब्जीको रस चाटी चाटी खान्थेँ । बजारबाट ल्याएको तारेको र मसला भएको खानेकुरा मलाई मीठो लाग्थ्यो र म खोजी खोजी खान्थेँ । कुनैदिन नमीठो खानेकुरा भए श्रीमतीसंग भ्रूगडा नै गर्थें । मलाई यो खानाले स्वास्थ्यमा के असर गर्छ ? भन्ने कुनै मतलब नै थिएन । मीठो छ खायो, नमीठो छ नखायो, यही नै मेरो अभ्यास थियो । मेरो शरीरलाई के र कस्तो खाना चाहिन्छ, त्यसको निर्धारण पनि जिब्रोले नै गर्दथ्यो । जिब्रोमा बसेको स्वादे मनले जे माग्थ्यो, म त्यही खानाको आपूर्ति गर्दै जान्थेँ । खाना के र कति खाने भन्ने निर्धारण मैले होइन, मेरो जिब्रोले गर्दथ्यो । मेरो जिब्रोले जे भन्थ्यो, म निरीह बनी जिब्रोको आज्ञापालना गरिरहन्थेँ । मैले मेरो जिब्रोमाथि शासन गर्न सकिन, बरु जिब्रोले ममाथि शासन गर्दैगर्‍यो ।

स्याउका दाना दिन ल्याउदा पनि ठूलो स्याउको दानो कहाँ छ भनी रोजेर खान्थेँ । फलका टुक्रा प्लेटमा राखेर ल्याउदा पनि ठूलो टुक्रा कता छ भनी खोज्दथेँ । मेरो जिब्रोले ममाथि शासन गर्थ्यो । मेरो जिब्रोले अचार माग्थ्यो, अनि म अचार आपूर्ति गर्थें । मिठाई माग्थ्यो, अनि म मिठाईको आपूर्ति गर्थें । मलाई फेरि जिब्रोले पीरो माग्थ्यो, अनि म पीरो खान्थेँ । जिब्रोले भने अनुसार मान्दा मान्दै मलाई त ग्याष्टिक भएछ, त्यसपछि पनि म जिब्रोले भनेको मान्दै गएँ, फलतः आन्द्रामा अल्सर भयो । त्यो बेलासम्म म होशमा रहेनछु । म प्रमादमै रहेछु । एक्कासी म भ्रूसंग भए ।

त्यसपछि मात्रै मलाई होश आयो । अहो ! मेरो जिब्रोले ममाथि शासन गरेर मलाई बिरामी बनाएछ । मैले मेरो जिब्रोमाथि शासन गरेको भए म बिरामी हुने थिइन । उल्टो कारण र कार्य भयो । बल्ल, अव चाहिँ म मेरो जिब्रोलाई तालिम दिन्छु भन्ने चेत आयो ।

त्यसपछि म मेरो शरीरलाई के खाना र कति खाना चाहिन्छ ? भनी मूल्याङ्कन गरेर मात्र खान थालेँ । त्यसपछि मैले मीठो नमीठो आधारमा नभई शरीरलाई के र कति खानाको परिणाम चाहिने हो, त्यही र त्यति मात्रै खाना खाने गरेँ । म मीठो नमीठो आधारमा नभएर बाँच्नका लागि खाना खान थालेँ । त्यो बेला पनि मेरो जिब्रोले तीतो, पीरो र तारेको पत्रु खानेकुरा नै माग्दथ्यो । तर म अधिष्ठान गरेर जिब्रोलाई तालिम दिन लागिपरेको थिएँ । मेरो जिब्रोले जे र जति मागे पनि म आपूर्ति गर्दिन भन्ने कुरामा कटिबद्ध थिएँ । एकदिन त जे पर्ला, त्यो जेरीपुरी एकचोटी चाहिँ खानुपऱ्यो भन्ने विचार आयो । तर तुरुन्त अधिष्ठान सम्झिइहालेँ । त्यसपछि, मैले मेरो मन र जिब्रोलाई भनेँ “म आपूर्ति गर्न सक्तिन ।” जति आपूर्ति गऱ्यो, त्यति राग बढ्ने रहेछ । तैँले मागेको बस्तु म आपूर्ति गर्दै गर्दिन भनी जिब्रोलाई भनिदिएँ । त्यो राग पनि अनित्य रहेछ । एकछिन चुप लागेर बसेपछि यो तृष्णा आफैँ हराउँदो रहेछ । मुश्किलले खपेर बसेँ । मेरो मनमा तृष्णा जागे (परिउठ्ठान) पनि खाने काम (वित्तिकम्म) चाहिँ भएन । तर खप्न चाहिँ निकै गाह्रो भयो । यसरी १५/२० पटक जिब्रोले माग गरेको खाना आपूर्ति नगरेपछि जिब्रो र मनले त्यो खाना माग्नै छोड्ने रहेछ । तर पनि अनुशयमा राग रही रहेको हुन्छ । त्यसपछि पनि बेला बेला मेरो मनले तारेको र मसलादार खाना माग गर्दथ्यो । तर म त्यो मागेको बस्तु आपूति गर्दिनथेँ ।

रस विज्ञान बनेको ठीक हो, तर त्यो रसलाई मीठो र नमीठो स्वाद मानेको चाहिँ मिथ्या हो । जिब्रोमा ठोक्किएको बस्तुलाई संज्ञाले मेरो संस्कारको पत्रमा रहेको रससंग भिडाई मीठो र नमीठो बनाउने रहेछ । मलाई मीठो लागेको बस्तु अरु कसैलाई नमीठो लाग्छ । वास्तवमा मीठो नमीठो भन्ने नै हुने रहेनछ । मलाई घिरौला मीठो लाग्छ तर मेरो छोरालाई मीठो लाग्दैन । यदि त्यो मीठो भए सबैलाई मीठो हुनुपर्ने हो नि । त्यो रसलाई मेरो संज्ञाले संस्कारको पत्रमा रहेको रससंग भिडाए पछि त्यसलाई मीठो र नमीठो बनाउने रहेछ । यो बोध भएपछि तारेको खानाप्रति मेरो राग अलिक कम भयो । त्यो तारेको खाना मलाई मीठो लागेको

पनि झुटा रहेछ। त्यसपछि म अबदेखि “तैँले माग गरेको पत्रु खाना आपूर्ति गर्ने छैन” भनेर मैले मेरो जिब्रोलाई भनिदिएँ। त्यसपछि मेरो मनले तारेको, तीतोपीरो र गुलियो खाना माग्न छोड्यो । अब चाहिँ जिब्रोले ममाथि शासन गर्न सकेन, बरु मैले मेरो जिब्रोमाथि शासन शुरु गरेँ । बिस्तारै मैले भनेको जिब्रोले मान्न थाल्यो । यसो गर्दा मेरो मनमा राग उत्पन्न भएन, मेरो क्लेश केही कम भयो । खाना खाँदा मीठो र नमीठो नमान्नु नै क्लेश निवारण गर्नु हो ।

३.७ शरीरको तालिम

शरीरले पनि नरम कपडा माग गर्छ। अलिक खस्रो कपडा लगायो भने अप्ठ्यारो महशुस हुन्छ। भित्र लगाउने कपडा पनि नरम नै चाहिने रहेछ। बुढेसकाल लागेर हो कि किन हो, म जाडोमा पनि पहिले भन्दा अहिले निकै चिसो महशुस गर्छु, त्यस्तै गर्मीमा पनि खप्नै नसक्ने गर्मी। मेरो छालालाई थोरै चिसो हुँदा पनि धेरै चिसो महशुस हुने, अनि थोरै गर्मी हुँदा पनि धेरै गर्मी महशुस हुने भयो । भन्ते तथा गुरुमालाई हेर्छु, वहाँहरु जाडोमा पनि मुडेको नाङ्गो टाउको नै छ । मलाई चाहिँ टोपी लगाउँदा पनि जाडो हुन्छ । मलाई ओभरकोट लगाउँदा पनि जाडो हुन्थ्यो, तर भिक्षु त एउटा चिवरमा चिसो नमानी बसिरहनुभएको छ । मैले छालाको तालिम गरेको छैन, त्यसैले ती अनुभव र अनुभूतिहरु मैले लेख्न सकिन । अब बिस्तारै छालाको पनि तालिम गर्नु पर्ला जस्तो लागिरहेको छ। हेरौँ, कसरी गर्छु ?

३.८ मनको तालिम

मलाई खसी काटेको देख्दा ज्यादै नराम्रो लाग्थ्यो । म हेर्न नसकेर बरु त्यसबेला घाँस काट्न बारीतिर जान्थेँ। मलाई मासु खान पनि सुरुमा त्यति मन थिएन, तर अरुको पारामा लागेर म पनि थोरै मासु खान्थेँ। मलाई मासु खाँदा थोरै सुखानुभूति हुन्थ्यो । तर बिस्तारै बिस्तारै मासु खाँदा खाँदै मेरो मनमा राग झन् झन् बढ्दै गयो । मेरो मन र जिब्रोले सधैं मासु नै माग गर्दथ्यो । म चाहिँ मनले मागे अनुसार मासुको आपूर्ति गर्थें । मासुको लोभ झन् झन् बढ्दै गयो, त्यसपछि त मासु मेरो मनमा टाँसिएर बस्यो । यसबाट उपादान उत्पन्न भयो । मेरो मनमा मासुप्रति आशक्ति बढ्यो । अनि मासु खाने कर्म झन् झन् बढ्दै गयो । यसबाट

धेरै खसी बोकाको ज्यान गयो । मासुको आपूर्ति नै प्राणी हिंसाको (अकुशल कर्म) कारण (हेतु) बन्यो । हामीहरुले मासु खाएकैले धेरै पशुहरुको ज्यान गयो ।

म त्यही १२ बर्षको जति थिएँ होला, मेरो घर परिवार नै बसाइ सरेर तराईमा भऱ्यो । म बसेको वरपर धेरै शाकाहारी परिवारहरु थिए । मेरा थुप्रै साथीभाइहरु शाकाहारी थिए । म उनीहरुसंग मिल्न चाहन्थैँ, तर कता हो कता उनीहरु मसंग त्यति खुलेर बोल्न चाहदैनथे । म मासु खाने भएकैले मेरा साथीहरुले घृणा गर्थे । मसंग बाहिर बाहिर मिले पनि भित्री रुपमा मिल्न चाहदैनथे । म भने साथीहरुलाई छोड्न चाहदैनथैँ । जसरी पनि म साथीहरुसंग मिल्न चाहन्थैँ । मैले अधिष्ठान गरैँ– मासु नखाँदा नै साथीसंग मिल्न सकिन्छ भने अब म मासु खान्न । मेरो मनलाई भनैँ– अवदेखि म मासु खान्न । मलाई मासु मीठो लाग्दालाग्दै पनि म साथीसंग मिल्नका लागि मैले मासु खान छोडैँ । त्यसपछि पनि मासु पकाएको देखेपछि मेरो मन र जिब्रोले मासु नै माग गर्दथ्यो । मलाई मासु भएतिर जान मन लाग्दथ्यो । मासु खाऊँ खाऊँ लाग्दथ्यो । मैले मेरो मनलाई भनैँ –तैले मागेको मासुको आपूर्ति गर्न सक्तिन । म साथीसंग मिल्नका लागि मनलाई नियन्त्रण गरी मासु खान्नथैँ । करीब ३ वर्षसम्म पनि मेरो जिब्रोले मासु माग गरिरह्यो । जति नै माग गरेपनि मैले मेरो जिब्रोको लागि मासुको आपूर्ति गरिन । त्यसपछि मनलाई लागेछ क्यार ! जति नै माग्दा पनि यसले दिदै दिएन, अब माग्न छाड्छु । लामो समयसम्म आपूर्ति बन्द भएपछि मेरो मन र जिब्रोले मासु माग्न बन्द गरे । मेरो मासुप्रतिको तृष्णा बिस्तारै हटेर गयो । म पूर्णरुपमा शाकाहारी भएँ । लोभ घटाउनका लागि मनको नियन्त्रण अनिवार्य हुने रहेछ । जति आपूर्ति बढाउँदै गयो, मनले त्यति नै माग पनि बढाउँदै जाँदो रहेछ । धेरै लामो समयसम्म आपूर्ति गरेन भने मनले आफैँ त्यो बस्तु माग्न छोड्दो रहेछ । यो नै मनको तालिम पनि हो ।

त्यस्तै, माथि लेखिएको जस्तैगरी आँखाले मागेका दृष्यहरु, कानले मागेका गीतहरु, नाकले मागेका बास्नाहरु, छालाले मागेका न्यानो तापकम पनि मैले दिन छाडैँ । यसो गर्दा इन्द्रियको मात्र नभएर मनको पनि तालिम हुने रहेछ । अर्को कुरा, देखेको रुप, सुनेको शब्द, खाएको रस, सुँघेको गन्ध मात्र हुने रहेछ । त्यो राम्रो र नराम्रो हुने रहेनछ । ती संज्ञा र संस्कारका कारण राम्रा र नराम्रा हुने रहेछन् । यो बुझेपछि राग र द्वेष कम हुने रहेछन् । हरेक स्पर्शको बेला आँखामा, कानमा,

नाकमा, जिब्रोमा र शरीरमा मन उत्पन्न हुन्छ। तसर्थ इन्द्रियमा मन बसेको बेला इन्द्रियलाई तालिम दियो भने यसबाट मनको पनि तालिम हुने रहेछ।

३.९ एकत्व भावनाको अभ्यास:

ध्यानभावनापछि मैले आफूले गरेको दुईवटा अकुशल कर्म झलझली सम्झिएँ। जेठ असारमा हाम्रो बारीमा मकै पाक्दथ्यो। म हरिया मकै निकै मीठो मानेर खान्थेँ। चराहरुले मकै खान्छन् भनेर म टीन ठटाएर उनीहरुलाई उडाउथेँ। चरा नआऊन् भनेरे थोत्रा कपडा भाटामा उनेर धनुष लिएको मानिस जस्तै बनाएर बुख्याचा राखिदिन्थेँ। हा.. हा.. गरेर चराहरु उडाउथेँ। चरालाई वरिपरी बस्नै दिदैनथेँ। ममा लोभ बढी नै थियो। यी चरा मेरा शत्रु थिए। यी चराको भाग मकै पनि हामी आफै खान्थ्यौँ। बारीमा मकै खान काभ्राको रुखमा कोकले, लामपुच्छ्रे र सुगाका बथान बस्दथे। चराहरुले दुःख दिए भनेर काकाले त्यो काभ्राको रुखपनि काट्नुभयो। यो मकै उनीहरुका लागि पनि हो भन्ने मेरो चेतमै थिएन। अझ चरा मेरै परिबारका सदस्य हुन् भन्ने त सोचमै थिएन। लामपुच्छ्रे र सुगाप्रति मेरो मनमा द्वेषभावना थियो। चराले मकै खायो भने हामीलाई कम हुन्छ भन्ने लाग्थ्यो।

वि.सं २०२७ सालमा हामी तराईमा झर्‍यौ। खेतमा धानका बाला छुट्छन् कि भनेर हामी होशियारीका साथ मंसिरमा धान काट्दा पनि केही केही धानका बालाहरु त छुटिहाल्थे। म पनि अरु साथीसंगसंगै ती छुटेका धानका बालाहरु टिप्न जान्थेँ। जसलाई हामी “शिलाधान” खोज्ने भन्थ्यौँ। शिलाधान बेचेर म कपि, पेन्सिल र किताब किन्थेँ। त्यो चरामुसाको भाग (धान) पनि म खोसेर आफैँ लैजान्थेँ। मुसाले दुःख गरेर दुलोभित्र लगेको धानका बालाहरु पनि म दुलोबाट निकालेर ल्याउथेँ। यसरी मुसाधान पाउँदा म खुशी हुन्थेँ। मेरा साथीहरुले दुलो खन्दा मुसा भेटेमा ती मुसाहरुलाई मार्दथेँ। म चाहिँ मुसा नमारे पनि मुसाले दुलोभित्र भण्डारण गरेको सबै धान चाहिँ लिएर आउँथेँ। ममा उनीहरुले पनि खानुपर्छ भन्ने अलिकति पनि ज्ञान थिएन। चरामुसाको भागको धान खोसेर म खुशी हुन्थेँ। ममा उनीहरु प्रति अलिकति पनि दया माया थिएन, करुणाभाव पनि थिएन। मेरो मनमा स्वार्थी भावना थियो, लोभै लोभ मात्रै थियो। चरामुसा फरक

र म फरक हूँ भन्ने भावना थियो। चरामुसाले धान उत्पादनमा के योगदान गरेका छन् र ? भन्ने स्वार्थी भावना आउँथ्यो।

आध्यात्मिक प्रवचन तथा धर्मदेशना सुनेर मेरो मन केही कमलो भयो। नियमित ध्यानभावना र आध्यात्मिक पुस्तकको अध्ययन र सामूहिक सहभागिताले पहिला त मानिस मानिस बीच एकत्वको भावना बढ्यो। ध्यानभावना पछि अरु प्राणीप्रति पनि बिस्तारै करुणा पलाउने रहेछ। अनि अरु प्राणीबीच एकत्वको भावना बढ्दो रहेछ। ध्यानको बेला बोध भयो कि विचरा ती खान नपाएका सडकका कुकुरलाई मानिसहरुले ढुङ्गाले हिर्काएका कारुणिक चित्रहरु झल्झली सम्झिएँ। त्यो मुसाले लगेको धान खोसेर ल्याएर मैले ठूलो गल्ती गरेँ भन्ने बोध पनि भयो। मेरो मनमा चरा, मुसा र सडकका कुकुरप्रति करुणाभाव उत्पन्न भयो। अलि पछि पुषको जाडोमा राती कुकुरका बच्चाहरु रुँदा म पनि उनीहरुसंगै रुन्थेँ।

एकदिन आलुबारीमा हेरेको त एउटा सानो माले चराले आलुमा लाग्ने किराका लार्भा खाँदै रहेछ। अहो ! यो त उपकारी चरा रहेछ भन्ने बोध भयो। चराले फूलबारीका हानीकारक किराका लार्भा खाने रहेछ। कागले मरेका मुसा र सिनो खाने रहेछ र वातावरण शुद्ध बनाउन सहयोग गर्ने रहेछ। बिहान हुनासाथ चराले राम्रा भाकामा गीत गाएर हामीलाई उठाउँछन्। सुगा मानिसको साथी हो। ऊ हामीसंग बोल्न पनि सक्छ। तर हामी चाहिँ ती चरामुसाको बासस्थान (काभ्राको रुख र मुसोको दुलो) पनि नष्ट गरिदिन्छौँ। यी चराहरुले हामीलाई बिहान छिटै उठ्न र बेलुका छिटै सुत्न सिकाउँछन्। मीठा संगीतका भाका सिकाउँछन्। समूहमा मिलेर बस्न सिकाउँछन्। चरालाई हेर्दा हामी आफ्नो पीडा बिर्सन्छौँ। चरालाई हेर्दा मन आनन्दित हुन्छ। त्यो म शब्दमा वर्णन गर्न सक्दिन। यिनीहरुले हामीलाई क्रियाशील हुन सिकाउँछन्। मौरी र पुतलीहरुले फलफूलमा परागसेचन गर्छन्। यसबाट बालीको उत्पादन बढ्ने रहेछ।

पानीकिराले लामखुट्टेका लार्भा खाने रहेछ। यिनीहरुले हामीलाई औलो, डेङ्गी र कालाजार रोग लाग्नबाट बचाउँछन्। मौरी र पुतलीहरुले फलफूलमा परागसेचन गरेर अन्न र फलफूल उत्पादन बढाउन मद्दत गर्छन्। मौरीले कति दुःख गरेर जम्मा गरेको मह पनि हामी खोसेर खान्छौँ। मानिसले मह काड्दा विचरा कति मौरी मर्छन् पनि। रुख विना त हामी बाँच्नै सक्तैनौँ। रुखले हामीलाई मात्र

नभएर पशुलाई समेत आहारा दिन्छ। चराचुरुङ्गीलाई आश्रय दिन्छ। उनीहरु हाम्रा प्राणवाहिनी हुन्। उनीहरुले अक्सिजन नदिने हो भने हामी बाँच्न सक्दैनौं। फरक यति मात्र छ कि उनीहरु बोल्न सक्दैनन्। रुखबाट हामीले सहनशीलता सिक्छौं। मानिसले रुखलाई काट्दा पनि त्यो रुख सहेर बस्छ। उनीहरुको सीमितता बुझी वा नबुझी हामी ती रुखहरुलाई नचाहिदो तरीकाले काट्छौं र नष्ट गर्दछौं भन्ने बोध भयो। यसबाट चराको बासस्थान नष्ट भयो। हाम्रो अस्तित्व समेत संकटमा पर्‍यो।

गाई भैंसीले हामीलाई प्रेम र माया दिन्छन्। दुध, दही र मोही पनि दिन्छन्, गोरुले खेत जोत्छन्। गाई भैंसीले कृषि उत्पादन बढाउन मल दिन्छन्। कुकुरले हाम्रो सेवा गर्छ। घर परिवार र सम्पत्तिको सुरक्षा गर्छ। तर बिडम्बना, अन्न उत्पादनमा हामी उनीहरुको भूमिका देख्दैनौं। बृहत् परिवारमा उनीहरुको कुनै भूमिका देख्दैनौं। उनीहरु पनि हाम्रै परिवारका सदस्य हुन् भन्ने बिर्सन्छौं। हाम्रो अस्तित्व यी जनावर, चरा अनि रुख बिरुवामा आश्रित छ भन्ने बिर्सन्छौं। सदस्यहरुको नाश भएपछि मूलीको पनि नाश हुन्छ नै। उनीहरुलाई नष्ट गर्नु भनेको हामी आफैँलाई बिस्तारै नष्ट गर्नु हो भन्ने बोध भयो। ध्यानको बेला मलाई आफ्नै कुकर्मको याद आयो। अब चाहिँ यस्तो चरामुसाको भाग खोसेर खान्न भन्ने भावना पनि आयो। उनीहरुलाई दिनु त कता हो कता, शिलाधान खोज्नेक्रममा विचराहरुले कति दुःख गरेर लगेको अन्न पनि मैले खोसेर ल्याएँ। त्यतिखेरै, मैलै नकाम गरेँ भन्ने लाग्यो। कसैलाई केही नदिनु उनीहरु प्रति मात्र अन्याय होइन, म आफैँप्रति पनि अन्याय हो। किनकि म जनावर र बोट बिरुवामा आश्रित छु। म भन्नु नै जनावर र बिरुवा पनि हो। आफैमात्र बस्तु र सेवाको उपभोग गर्नु भनेको स्वार्थी भावना हो। धेरै पछि मात्र म तिनै रुख बिरुवा, चरामुसा र जनावरमा आश्रित छु भन्ने बोध भयो। मेरो छुट्टै स्वतन्त्र अस्तित्व छैन भन्ने पनि बोध भयो।

खेतबारीको त्यो मकैमा मेरो जति अधिकार छ, त्यो कोकले, लामपुच्छे र सुगाको पनि त्यति नै छ। मेरो घरमा मेरो जति अधिकार छ, त्यो गौथलीको पनि त्यति नै छ। चरा हाम्रै परिवारका सदस्य हुन्। उनीहरुले कुनै काम गरेनन् भने पनि ममा उनीहरुप्रति करुणा त जाग्नु पर्ने जस्तो लाग्यो। मैले विगतमा गल्ती गरेको झल्झली सम्झिएँ। एकत्वको भावनाले हाम्रो लोभ र द्वेषभावना हटाउन सहयोग गर्दो रहेछ। म चरामुसाप्रति मैत्री र करुणा भाव राख्न थालेँ, जनावरप्रति मैत्री

भाव राख्न थालेँ । किनेर भएपनि चरालाई चारो दिन थालेँ । कुकुर बिरालोलाई प्रेम गर्न थालेँ । हामी सबै एउटै परिवारका सदस्य हौँ भन्ने भावना पलायो । मेरो लोभी र स्वार्थी भावनामा ह्रास आयो । उनीहरुप्रति मैत्री र करुणा जाग्यो । त्यसपछि त मेरो लोभ पनि बिस्तारै कम हुँदैगयो । उनीहरुलाई कति फाइदा भयो, त्यो म जान्दिन । तर यसबाट मेरो चाहिँ क्लेश (लोभ र द्वेष) क्रमशः घट्दै गइरहेको छ ।

३.१० सन्तुष्ट हुने बानीको विकाश

म भौतिक अर्थशास्त्रमा दीक्षित विद्यार्थी, सधैं अभाव नै अभाव मात्र पढेको, देखेको र अनुभव गरेको व्यक्ति थिएँ । मेरो प्रशस्त जग्गा जमीन थियो, तर पनि जग्गाकै अभाव देख्थेँ । अरु दुई चार बिघा जमीन जोड्न पाए हुन्थ्यो जस्तो लाग्थ्यो । मेरा दश जोरी कपडा थिए, तर मैले अभाव नै देख्थेँ । राम्रा नयाँ लुगा किन्न पाए हुन्थ्यो जस्तो लाग्थ्यो । स्टोरमा छ सात बोरा चामल थिए तापनि म अन्नको अभाव नै देख्थेँ । किचेनमा ६ वटा ग्यासका सिलिण्डरहरु थिए तापनि ग्यासको अभाव नै देख्थेँ । मेरो मनमा अभावै अभावले जरा गाडेर बसेका थिए । ती बस्तु र सेवाको आपूर्ति गर्नका लागि नै मेरो आफ्नो सारा परिश्रम लगाइरहेको हुन्थेँ । तर पनि मैले कहिल्यै माग बमोजिम आपूर्ति गर्न सकिन । मेरो मनमा लोभ नै लोभ, तृष्णा नै तृष्णा मात्र रहेछ । सधैं अभावै अभाव मात्र हुने । सधैं लालचा नै बढ्ने । थाहा नपाईकन मेरा इन्द्रियहरुले मलाई दास बनाएछन् । मैले जति नै परिश्रम गरे पनि इन्द्रियले मागेका कुरा मैले पूरा गर्न सकिन । मेरो मनले इन्द्रियहरुलाई सधैं अभाव नै अभाव छ भनेर सन्देश पठाएपछि मेरो देख्ने मनले र सुन्ने मनले सधैं अभाव नै अभाव मात्र देख्ने र सुन्ने रहेछ ।

पढाईको क्रममा म थाइलैण्ड र श्रीलंकामा बस्दा मैले बौद्ध भिक्षु र भिक्षुणीलाई देखेँ, उनीहरुमा कहिल्यै पनि अभाव देखिन । जसका लागि हरेक दिन उपासक र उपासिकाहरुबाट खानाको ब्यवस्था भएको हुन्थ्यो । भोली के खाऊँ भन्ने हुदैनथ्यो । वहाँहरुको लागि स्टोरको व्यवस्था थिएन । चिवर पनि सीमित मात्र उपलब्ध हुन्थ्यो । उपासक र उपासिकाहरुले खाना दिन्थे, त्यो पनि मध्यान्ह भन्दा अगाडि मात्र । मध्यान्ह भन्दा पछाडि खानाको उपलब्धता हुँदैनथ्यो । उनीहरुलाई चाहिँ सधैं पर्याप्तता, तर मलाई चाहिँ सधैं अभावै अभाव किन ? यो हुन सक्तैन भन्ने

सोच आयो । मेरो स्टोर कोठा सानो भयो भनेर अर्को कोठा बनाएको थिएँ । तर उनीहरुको सरसमान राख्ने कुनै स्टोर थिएन । मलाई चाहिँ जति नै पैसा बचत गरेपनि नपुग्ने किन ? किनभने मेरो मनमा भौतिक अर्थशास्त्रले जरा गाडेर बसेको छ । मेरो इन्द्रियमा उत्पन्न भएको मनले सधै "पुगेन" "पुगेन" मात्र भन्छ । सधै "चाहियो" "चाहियो" मात्र भन्छ । म सधै अभाव र अशान्तिमा छु । तर भिक्षु र भिक्षुणीहरु चाहिँ भाव र शान्तिमा हुनुहुन्छ । त्यसपछि म पनि सन्तुष्ट हुन सिक्न थालेँ । सोचेँ, मलाई मर्ने बेलामा सुताउनका लागि केवल ६ फिट जग्गा मात्र चाहिने हो, कति जमीनको लोभ गर्ने हो ? त्यो लास बेरेर लगेको कपडा पनि थुतेर राख्छन् । मैले लाने केही पनि होइन । मैले लाने भनेको कुशल कर्म मात्र हो । अनि केको लागि संग्रह गर्ने ? भन्ने भाव आउन थालेको छ ।

दश बाह्र बर्ष अगाडिसम्म पनि मेरो मनमा निकै लोभ थियो । बस तथा टेम्पोमा भाडा तिर्दा पनि दुई रुपैया फिर्ता दिएन भनेर झगडा गर्थें । एक पटक कोटेश्वरबाट कलंकी जाँदा दुई रुपैया भाडा फिर्ता दिएन भनेर चालकलाई गाली गरेँ । बाह्र जनाको दुई रुपैयाका दरले रु २४ खाइस् भनी ड्राइभरसंग पन्ध्र मिनेटसम्म वादविवाद भयो । अन्त्यमा, विचरा ड्राइभर भाइले सबैको दुई दुई रुपैया फिर्ता गर्नुभयो । सामान किन्दा पनि घन्टौँसम्म पसलेसंग दलाली गर्थें, मूल्य नघटाएसम्म सामान नै किन्दिनथेँ । औषधी किन्दा पनि पैसा घटाईदिनुहोस् भनी ढिपी गर्थें । सब्जी किन्दा पनि दलाली नै गर्थें । थोरै पैसामा पनि अनावश्यक दलाली गरेर समय बर्बाद गर्थें । मेरो मनमा त्यो बेला लोभले दह्रोसंग जरा गाडेर बसेको रहेछ । जति उक्काएर फालौँ भन्यो लोभ हल्लिदै हल्लिदैनथ्यो ।

बौद्ध दर्शनका किताब पढेपछि, मैले आफूमा जे छ त्यसमै सन्तुष्ट हुन सिकेँ । मलाई "चाहियो चाहियो" भन्न छोडेँ । विस्तारै मलाई "पुग्यो, पुग्यो" भन्न थालेको छु । मसंग पर्याप्त छ भन्न थालेको छु । सारांशमा, आफूसंग जे छ, त्यसमै म सन्तुष्ट (contentment) हुन थालेको छु । यसो गर्दा मनमा शान्ति र आनन्द प्राप्त हुने रहेछ । मेरो मनमा लोभ पनि कम हुने रहेछ ।

३.११ अनित्यको अभ्यास

यो शरीरमा आएका संवेदनालाई सूक्ष्म रूपले हेर्दा यहाँ पनि एउटा संवेदनाको उत्पत्ति हुन्छ, त्यसको नाश हुन्छ; पुनः अर्को संवेदनाको उत्पत्ति हुन्छ, त्यसको

पनि अन्त्य हुन्छ; पुन: तेश्रोको उत्पत्ति र नाश हुन्छ । यहाँ त दैनिक लाखौं संवेदनाहरूको उत्पत्ति र विनाश हुँदो रहेछ । अघिदेखि ऐलेसम्म चिलाएको एउटै होइन रहेछ, त्यहाँ त लाखौं चिलाइहरूको उत्पत्ति र विनाश भएको कुरा मलाई ध्यानको बेला बोध भयो । दियो हेर्दा एउटै ज्वाला दुई घण्टादेखि बलिरहेको देखिन्छ; तर, यथार्थमा त्यस्तो होइन रहेछ । राम्ररी हेर्दा, त्यो दियोमा एउटा ज्वालाको उत्पत्ति हुन्छ, त्यसको नाश हुन्छ अनि अर्को ज्वालाको उत्पत्ति हुन्छ, त्यसको पनि नाश हुन्छ । पानी पर्दा बलेँसीमा ठुल्ठुला पानीका फोका उठ्थे र फुट्थे पनि । पानीको फोको उठ्दा म खुशी हुन्थेँ अनि फुट्दा चाहिँ दुखी । यी फोका हेर्दा मेरो जीवन पनि त्यस्तै अनित्य रहेछ भन्ने बोध भयो । नदीलाई हेर्दा पनि अघिदेखि एउटै नदी बगिरहेको देखिन्छ तर त्यो नदीको पानीलाई हेर्दा त एउटै नदी होइन रहेछ । त्यहाँ त पल पलमा पानीका अरबौं र खरबौं कणहरु आउने र जाने रहेछन् । भनिन्छ, एउटै नदीमा दुईचोटी नुहाउन सकिदैन । नदीको पानी पनि अनित्य रहेछ । उखुको डाक्लामा एउटै रस हुन्छ जस्तो लाग्थ्यो तर नियालेर खाँदा त हरेक पटक मुखमा राखेको उखुको टुक्राको रस फरक रहेछ । त्यो उखुको रस पनि छिन छिनमा परिवर्तन भइरहने रहेछ ।

त्यस्तै नागवेलीको फूल हेर्‍यो, अति राम्रो, हेरिरहुँ जस्तो । तर भोलीपल्ट नै ओइलाई झरिहाल्ने । यो पनि अनित्य नै रहेछ, आज अस्तित्वमा आउने भोली नै विदाइ भइहाल्ने । जानी नजानी मैले मेरो जीवनलाई त्यही ज्वाला, पानीको फोका, नागवेलीको फूल र नदीको पानीसंग तुलना गरिरहेको रहेछु । मलामी जाँदा पनि अनित्य बोध हुने रहेछ । यी अभ्यासबाट “मैले पनि एकदिन यो शरीर त्यागेर जानुपर्छ” भन्ने बोध भयो । यसो गर्दा लोभ र द्वेष कम हुने रहेछ । धेरै थुपारेर के गर्ने ?

केही वर्ष पहिला म बाटोबाट चिप्लिएर तल खसेँ र साथीहरुले अस्पताल लैजानु भयो । म त मर्छु कि क्या हो ! जस्तो भयो । ला, मैले दान दिने मौकै पाउदिन कि जस्तो लाग्यो । मृत्युलाई नजीकबाट देखेँ । मृत्यु हुँदा कसैले पनि आफ्नो भौतिक सम्पति लैजान सक्दैन रहेछ भन्ने बोध भयो । त्यो घटनाले मलाई मृत्युको मुखमा पुर्‍यायो, धेरै पीडा पनि भयो । तर त्यसको राम्रो पक्ष चाहिँ दान र अरु कुशल कर्म गर्न अभिप्रेरित गर्‍यो । मानिस मरेर जाँदा संपत्ति होइन, आफ्ना कुशल र अकुशल कर्म मात्रै साथै लिएर जाने रहेछ भन्ने बोध भयो । त्यसपछि

मलाई अझ बढी दान दिन मन लाग्यो । अनित्य बोध भएपछि लोभ अलि कम हुने रहेछ । पहिला त कहिलेकाँही मात्र मैले पनि एकदिन मर्नुपर्छ जस्तो लाग्थ्यो । अरुबेला त म सधै उन्मत्त । हामी कुन बेला मर्छौं, हामी मध्ये कसैलाई पनि थाहा हुदैन । कतै अरुलाई सहयोग नगरी मर्ने पो हुँ कि ? जस्तो लाग्न थाल्यो । पुण्य कमाउन कहिल्यै पनि ढीलो गर्नु हुदैन भन्ने लाग्यो । दान दिन र त्याग गर्न कहिल्यै ढीला गर्नु हुदैन भन्ने लाग्यो । अनित्य बोधले कुशल कर्म गर्न ढीला गर्नु हुँदैन भन्ने लागेको छ । अनित्य बोधले मेरो लोभ अलिक कम भयो ।

यो मेरो घर, यो मेरो गाडि, यो मेरो जग्गा जमिन भन्ने भावनाले सम्पत्तिसंग आबद्ध (attachment) भइन्छ । म र मेरो भन्ने भावना भएसम्म लोभ कम हुने रहेनछ । मेरो नाममा घरजग्गा हुने बित्तिकै म लोभसंग आबद्ध हुने रहेछु, असंग नहुने रहेनछु । त्यसैले मैले मेरो घर, गाडि, जग्गा, जमिन, शेयर सबै श्रमतीको नाममा नामसारी गरिदिएँ । यी मेरा होइनन् भन्ने भाव बनाउनु पर्ने रहेछ । पहिला पहिला श्रीमतीको नाममा भएपनि के गर्ने ? कसो गर्ने ? भनेर उनले मलाई प्रश्न गरिरहन्थिन् ? त्यसपछि यो मेरो होइन तिमी जे गर्छौ, गर भन्दिएँ । भन्न त भन्यो तर भित्र अनुशयमा यो मेरो हो भन्ने कुरा आइरहने रहेछ । त्यसपछि, मेरो कुनै सम्पत्ति छैन, म असंग छु भन्ने कुरा पटक पटक स्मरण गरी दोहऱ्याई तेहऱ्याई अनुभूति गर्न थालें । त्यसपछि म असंग छु भन्ने बोध भयो । यसबाट लोभ केही कम भयो ।

जहिले पनि दान माग्न आएको बेलामा मलाई दिन मन नै नलाग्ने । पछि दिउँला नि भन्थेँ । चन्दा माग्न आउँदा भाइ ! पछि दिउँला है भन्थेँ । एक पटक बिरामी हुँदा मरिन्छ कि जस्तो लाग्यो । दान नगरी मरेँ भने त चार अपायमा परिन्छ कि जस्तो लाग्यो । मनमा धेरै डर उत्पन्न भयो । सिकिस्त विरामी हुनु पनि एक किसिमले ठीकै भयो । कमसेकम दान समयमै दिनुपर्ने होश त आयो । दान गर्न ढिला गर्नु हुदैन भन्ने बोध भयो । हामी एक पटक नमोबुद्धमा गएका थियौं । बाटोमा समय फजुलमा खर्च भयो र ढीलो मात्र नमोबुद्ध पुगियो । नमोबुद्ध जान्छु र लामालाई दान दिन्छु भनेको त लामाहरुको स्कूल लागिसकेछ । लामा गुरुहरु पनि सबै भित्र गइसक्नु भएछ । दान दिन खोजेको दान लिने कुनै लामा भेटिनुभएन । मेरो मन खिन्न भयो । दान दिएर मेरो लोभ घटाउँ भनेको त दान लिने मानिस नै पाइएन । दान दिने मात्र भएर हुने रहेनछ, दान लिने पनि चाहिने रहेछ । मलाई

त दान नदिई मर्छु कि जस्तो लाग्यो । मौका पाउनासाथ दान दिइहाल्नु पर्ने रहेछ । यसबाट लोभ कम हुने रहेछ । अनित्य बोधले लोभ घटाउने रहेछ ।

३.१२ कामवासना घटाउने साधना

कामवासना यौन इन्द्रियमा होइन, आँखामा हुने रहेछ । आँखालाई नियन्त्रण गर्न सकिएन भने यसले अझ बढी तृष्णा जगाउँछ र तृष्णाबाट उपादान बन्ने रहेछ । उपादान भएपछि त यौन सम्पर्क (कर्म) हुने नै भयो । त्यसैंले आँखाको स्पर्श निकै खतरापूर्ण हुन्छ । हामी उपासक, उपासिकाले यौन सम्पर्क नै गर्नु हुदैन भन्ने होइन तर यसलाई सीमित गर्नुपर्छ भन्ने मात्र हो । यौन तृष्णा बढेर उपादान बन्यो भने यौन नै मनमा टाँसिन्छ । त्यसपछि, यौन आशक्तिका कारण यौन हिंसा, बलात्कार र हत्या जस्ता अकुशल कार्यहरु हुन पुग्छन् । उमेरसंगै यौन चाहना बढ्छ । त्यसैले यौन चाहनालाई नियमन गर्न चाहिँ जरुरी छ । मेरो यौन चाहना निकै नै बढी थियो । तर पनि मलाई परस्त्रीसंगको यौन सम्पर्कको चाहना चाहिँ कहिल्यै पलाएन । म विपरीत लिंगीप्रति आकर्षित चाहिँ हुन्थेँ । त्यसपछि, यौनको लोभ कसरी घटाउने होला भनी चिन्तन मनन गर्न थालेँ । यौन चाहनालाई दबाउनु हुन्न भनेर ओशो बाहेक अरु कसैले पनि भनेका रहेनछन् । कल्याणमित्रहरुले मलाई पनि यौनका बारे नलेख्न सल्लाह दिनुभएको थियो । तर यौनतृष्णा पनि एउटा मुख्य क्लेश भएकाले यसलाई घटाउनु जरुरी लाग्यो । यौनतृष्णामै रहिरऱ्यो भने ब्यक्ति पुनः दुःखचक्रमै पर्नुपर्ने हुन्छ । तसर्थ मैले यौनतृष्णा घटाउदाका आफ्नै केही अनुभवहरु हजुरहरु समक्ष प्रस्तुत गरेको छु ।

विपरित लिङ्गका मानिस मेरो आँखामा ठोक्किने बित्तिकै आँखामा देख्ने मन उत्पन्न हुने रहेछ र यौन प्रति राग जाग्ने रहेछ । संज्ञाको कारणले त्यो चित्र पटक पटक मेरो मनमा ठोक्किन्छ । त्यसबाट मनोविज्ञान बनी पटक पटक मेरो मनमा यौन चाहनाहरु जाग्ने रहेछन् । ती दबिएर रहेका यौन चाहना त्यो चित्र सम्झिएपछि (संज्ञा) मनमा ठोक्किन्छ, मनोविज्ञान बन्छ र यौन चाहनाको परिउठ्ठान हुन्छ । यौनको राप र ताप तीब्र रुपमा बढ्दै जाने रहेछ । तर ध्यान साधना बढ्दै गएपछि अरु दुःख पीडाहरु पनि खप्ने बानी बस्ने रहेछ । ध्यानभावना गर्दा ढाड र घुँडा दुखे पनि म खपेर बस्थेँ । त्यही खप्ने बानी विकाश भएपछि यौन चाहनालाई पनि खपेर बस्न सकिने रहेछ ।

एकजना कल्याणमित्रले मलाई भन्नुहुन्थ्यो- मेरी श्रीमती अति सुन्दर । आँखा हेऱ्यो आँखै राम्रो, मृगनयन जस्तै । ओठ हेऱ्यो ओठै राम्रो, नाक हेऱ्यो नाकै राम्रो, मुख हेऱ्यो मुखै राम्रो । दाँत पनि अनारदाना जस्तै पंक्ति मिलेका । विपश्यना ध्यानभावनाको एक बर्षपछि, उनै मित्रले भन्नुभयो - जुन शरीरलाई म सुन्दर भन्थेँ, त्यो त फोहरको थुप्रो रहेछ । त्यो छालाको धोक्रो भित्र त सबै फोहरमैला मात्रै रहेछ । पेटभित्र फोहर नै फोहर, सबै दिशा र पिसाब मात्र । मेरो हकमा पनि त्यही भयो । मलाई जुन नाक राम्रो लाग्थ्यो, त्यो सुन्दर नाकभित्रबाट सिंगान निस्किन्छ । जुन ओठ र मुख मलाई राम्रो लाग्थ्यो, त्यो सुन्दर मुखभित्रबाट ऱ्याल, थुक र खकार निस्कने रहेछ । जुन आँखा मलाई मृगनयन जस्तै सुन्दर लाग्थे, त्यही आँखामा चिप्रा आउने रहेछ । कानबाट कानेगुजी आउँछ । जुन दाँत मलाई मोती जस्तै राम्रा लाग्थे, एकदिन मात्र नमाझ्दा ती दाँतमा दाँतेगुहु लाग्ने रहेछ र उनको मुख गनाउने रहेछ । त्यही नरम छालाबाट गनाउने पसिना आउने रहेछ । एकदिन नुहाएन भने शरीर गनाउँछ । नियालेर हेर्दा त, यो शरीरभित्र सबै फोहरै फोहर रहेछ । के को मेरी श्रीमती राम्री नि ! सबै फोहरको थुप्रो मात्र । म पनि फोहरको धोक्रो नै रहेछु । फोहर हटाएर अरु बस्तु हेर्दा पनि केवल हाड र मासुको थुप्रो र रगतको पोको रहेछ । के को मेरो राम्रो नराम्रो नि । यसरी ध्यानभावनाले ध्यानमा नबसेको बेला पनि ध्यानभावनामा बसेको जस्तै शरीर हेर्ने बानी बस्ने रहेछ । यो बोध भएपछि कामवासना आउने क्रम निकै कम भयो ।

कल्याणमित्रले भन्नुभयो -जसरी नाकबाट सिंगान निस्कन्छ, त्यसैगरी योनीबाट गनाउने योनीस्राव बाहिर निस्कन्छ । त्यहीँबाट पिसाब पनि निस्कन्छ । फेरि त्यही ठाउँमा पसिनाको दुर्गन्ध, पिसाबको दुर्गन्ध, योनीस्रावको दुर्गन्ध, सबै दुर्गन्ध मात्र । सबै दुर्गन्धै दुर्गन्ध मात्र बोध भएपछि यौन चाहनाहरु आफैँ कम हुने रहेछ । यो शरीरको माया पनि कम हुने रहेछ । जिउँदो भएसम्म मात्र शरीर, त्यसपछि त यो सुन्दर शरीर लास हुन्छ । छोराछोरी बाहिरबाट आउन ढीला भयो भने लास गनायो भन्छौँ । त्यही सुन्दर शरीर मरिसकेपछि छिटो लैजाऔँ, लैजाऔँ भन्छौँ ।

मेरो आफ्नो अनुभवमा पनि दुर्गन्ध नै दुर्गन्ध बोध भयो भने कामवासना कम हुने रहेछ । मलामी गई मृत शरीर हेर्‍यो भने यौन चाहाना निकै कम हुने रहेछ । शरीरप्रतिको आकर्षण कम हुने रहेछ । यो शरीर त केवल गनाउने बस्तु रहेछ

भन्ने बोध हुने रहेछ । यसरी यो शरीर फोहर नै फोहरको थुप्रो हो भन्ने अनुभूति गर्न थाले पछि विपरीत लिंगीप्रतिको आकर्षणमा निकै कमी हुने रहेछ ।

संज्ञाले पनि यौन चाहनालाई बढाउने र घटाउने काम गर्ने रहेछ । नेपाल आर्मीको मेडिकल कलेज निरीक्षणको बेला मलाई बीभत्स भएको शव हेर्ने मौका मिल्यो । विद्यार्थीले परीक्षण गर्दा गर्दा त्यो सुकेको लास अझ क्षतविक्षत भएको थियो । अर्को कोठामा कंकाल राखिएको थियो । संज्ञाको कारण ती खण्डीकृत भएका लास र कंकाल पटक पटक मेरो मनमा ठोक्किन आए । जसको कारण मेरो मनमा दौर्मनस्य उत्पन्न भयो । मेरो शरीर र शरीरप्रतिको आकर्षणमा उल्लेखनीय मात्रामा कमी आयो । यस्ता साधना बढाउदै लगेपछि यौन पनि मिथ्याबस्तु हो भन्ने बोध हुने रहेछ र यौन चाहाना घटने रहेछ । मेरो यौन चाहना शून्य त भएको छैन, तर शून्यको नजीकमा पुगेको छ ।

३.१३ यौन तृष्णा र यसको असर

हामी टेम्पोमा कोटेश्वरबाट सातदोबाटोतिर जाँदैथियौं, बाटोमा एकजना सेतो छडी लिएको दृष्टिविहीन भाइ टेम्पोमा चढ्नु भयो । पछाडिपट्टिका टेम्पोका सीट सबै भरिइसकेकाले टेम्पोचालिका बहिनीले वहाँलाइ आफू नजिकै रहेको सीटमा बसालिन् । टेम्पो बालकुमारीको ओरालोमा झर्दै थियो । टेम्पोचालिका बहिनी “यसलाई ठीक नलगाई छोड्दिन” भन्दै एक्कासी कराउन थालिन् । टेम्पो रोकिन् र त्यो दृष्टिविहीन भाइलाई तान्न थालिन् । हामी सबै छक्क पर्‍यौं । सबै यात्रुहरु के भयो ? के भयो ? भन्न थाले । टेम्पोचालिका बहिनीले भन्नुभयो “यो सालेले मेरो अङ्ग (सम्वेदनशील अङ्ग) समात्यो । यसलाई ठीक लगाउँछु” भन्न थाल्नुभयो । हामी सबै छक्क पर्‍यौं, कसरी यस्तो भयो ? यो भाइ त दृष्टिविहीन छ, उसले कसरी देख्छ र त्यस्तो अकुशल कर्म गर्छ ? भन्ने प्रश्नहरु मेरो मनमा उठे । यात्रीले पनि त्यो टेम्पोचालिका बहिनीलाई गाली गर्न लागे । यो भाइ दृष्टिविहीन छ, अनि कसरी देख्छ र तपाईलाई समाउँछ भन्न लागे । ती दृष्टिविहीन भाइ चाहिँ चुँ पनि बोलेनन् । यात्रीहरुले त्यो भाइलाई टेम्पोबाट ओरालीदिए । “आज बाँचिस्” भन्दै उनले टेम्पो अगाडि बढाइन् । केही समय पहिले म चाहिँ धर्मश्रृङ्गमा ध्यान बसेर आएको थिएँ, त्यसैले कुनै प्रतिक्रिया जनाइन । बरु त्यो घटनालाई चिन्तन मनन गर्नथालें ।

त्यो भाइ नेत्रविहीन बन्नुभन्दा पहिला कुनै महिलासंग उसको यौन संसर्ग थियो होला । त्यो महिलाको आवाज र चित्रको राग उनको संस्कारको पत्रमा रहिरहेको थियो । ती टेम्पो डाइभर बहिनीको आवाज त्यो भाइको कानमा ठोक्किने बित्तिकै श्रोतविज्ञान बन्नुपर्नेमा संज्ञाको कारण उनको संस्कारको पत्रमा रहेको महिलाको चित्र उनको मनमा ठोक्कियो र उनमा यौन चाहना जाग्यो । त्यो चित्रले उनलाई बेहोशी बनायो र महिलातिर आफ्नो हात अगाडि बढाए होलान् । त्यसैले पहिलाको क्लेशले उनलाई अहिलेसम्म असर गरिरहेको छ र ध्यानभावना नगर्ने हो भने यसले कति जन्मसम्म सताउँछ थाहा छैन । त्यसैले क्लेश बन्न नै दिनु हुँदैन । विपरीत लिंगीको चित्र त मनमा ठोक्किइहाल्छ । तर त्यो चित्रले हाम्रो मनमा कुनै प्रभाव नपार्नु नै क्लेश बन्न नदिनु हो ।

३.१४ कृतिको लोभ घटाउने साधनाः

धेरै पहिले केही साथीहरु मिलेर एउटा स्वास्थ्य समस्याको अनुसन्धान गरेका थियौँ । त्यो अनुसन्धान कृतिको प्रकाशन गर्ने क्रममा कस्को नाम पहिले राख्ने भन्ने कुरालाई लिएर साथीहरु बीच झैझगडा नै भयो । डिजाइन र लेखनमा मेरो मुख्य भूमिका रहेकाले म मेरो नाम पहिला राख्नुपर्छ भन्दै तर्क पेश गर्थें । अर्को साथी पनि आफूले सबैभन्दा धेरै अध्ययन विधिमा योगदान गरेकाले मेरो नाम पहिलो लेखकको रुपमा रहनुपर्छ भन्दै तर्क पेश गर्नुहुन्थ्यो । म लगायत कुनै पनि साथी पछि नाम राख्न तयार थिएनौं । लामो छलफल पछि मेरो नाम दोश्रो लेखकमा राख्न म तयार भएँ । अनुसन्धान कृतिको लोभ पनि धेरै नै हुने रहेछ । म मेरो नाम फैलियोस् भन्ने चाहन्थेँ । कसैले यो तपाईको कृति कति राम्रो रहेछ भनेर प्रशंसा गरेको सुनेँ भने ती साथीलाई म कफी खुवाउथेँ ।

ध्यान, ज्ञान र दानको साधना पछि धेरै वर्षपछि मेरो त्यो नाम फैलाउने लोभ पनि बिस्तारै कम हुदै गएको छ । कृतिको लोभ घटाउन मैले कुनै लेख प्रकाशित गर्दा मेरो नाम लेखकहरुको बीच अथवा अन्तिममा राख्ने अभ्यास गर्न थालेँ । त्यसबाट कृतिको लोभ अलिक कम त भयो, तर पनि भित्र भित्र चाहिँ लोभ रहिरहन्थ्यो । दुई वर्ष पहिले मैले मेरा विद्यार्थी भाइबहिनीहरुसंग मिलेर सुर्तिको असरबारे दुईवटा अनुसन्धान गरेको थिएँ । विद्यार्थी भाइबहिनीहरुले ती अनुसन्धानमा मेरो नाम पहिला राखौं भनेर निकै ढिपी गर्नुभयो । खोई के भयो ? मलाई त्यो लेखमा मेरो

नाम राख्न कत्ति पनि मन लागेन । म चाहिँ कृतिको लोभ हटाउने अभ्यासमा थिएँ । मेरो सम्वेगात्मक मनले नाम “राख” “राख” भन्थ्यो, अनि विवेकी मनले चाहिँ “नराख” “नराख” भन्थ्यो । धेरै लामो छलफलपछि मैले वहाँहरुलाई मेरो नाम नराख्न सहमत गरैँ । मलाई त्यहीबेला थाहा भयो, ध्यानले विवेकी मनको शक्ति बढाउने रहेछ । मेरो नाम आउँदा म जति खुशी थिएँ, नआउँदा अझ बढी खुशी भएँ, कमसेकम मेरो अहङ्कार त बढेन भन्ने लाग्यो । यसैगरी अरु कृतिमा पनि मेरो नाम राख्ने काम बिस्तारै हटाउँदै गएँ । हाल मेरो मनमा नाम राख्ने विचार नै आउँदैन ।

३.१५ पैसाको लोभ घटाउने साधना

पैसा नभइ नहुने बस्तु भइसक्यो । तर पनि पैसा चाहिने भन्दा बढी संचय भयो भने यसले झनै लोभ बढाउने रहेछ । साथमा रु ९५०/ भयो कि रु. एक हजार बनाएर बैकमा राख्न मन लाग्ने, रु. नब्बे हजार भयो भने रु १०,०००/ थपेर एक लाख पुऱ्याएर बैंकमा मुद्दति खातामा राख्न मन लाग्ने रहेछ । लाख रुपैया भयो कि त्यो पैसा मास्न मन नै नलाग्ने । त्यो पैंसा चाहिँ जोगाएर राख्न पाए हुन्थ्यो जस्तो लाग्थ्यो । मुश्किलले एक पटकमा रु हजार सम्म खर्च गरी सागसब्जी किन्न सक्ने भएँ । पैसा आयो कि मासिन्छ भनेर बैंकमा राख्न मन लाग्ने । पैसाले जति नै भए पनि पुग्ने रहेनछ । हजार रुपैयासम्म खर्च गर्न पनि लोभ नै लाग्दो रहेछ । पैसाको लोभ अरु लोभ भन्दा कडा हुने रहेछ । जति पैसा भयो त्यति नै पैसाको लोभ बढ्ने रहेछ ।

धेरै वर्ष पछिको श्रुतमयी ज्ञान र ध्यानभावनाको संयुक्त प्रयासले पैसाको लोभ घटाउनु पर्छ भन्ने बारे सोच्न थालेँ । तर कसरी घटाउने भन्ने चाहिँ मलाई थाहा थिएन । सबैभन्दा पहिले मेरो बैक ब्यालेन्स जति थियो त्यो सबै श्रीमतीको नाममा सारीदिए । अब मेरो पेन्सनको खातामात्र रह्यो, त्यो खाता चाहिँ बन्द गर्न मिलेन । त्यो खातामा पनि अलिकति पैसा हुनासाथ, त्यो श्रीमतीको नाममै सारीदिन थालेँ । यसो गर्दा पैसाप्रतिको लोभ अलिक कम भयो । अनुसन्धान प्रस्ताव तयार गरेर पैसाकै लागि सम्बन्धित कार्यालयमा पेश गर्ने काम बन्द गरैँ र पैसाकै लागि कन्सल्टेन्सी गर्न छोडिदिएँ । आफूले पन्छाउन नमिल्ने काम मात्र गर्न थालेँ । पैसा संलग्न भएका निर्णयमा सरिक हुन छाडेँ । पैसा देखे पनि यो मेरो होइन भनी

असंलग्न हुन थालेँ । यो मेरो पैसा होइन भन्छु । यसो गर्दा मनमा शान्ति र आनन्द लाग्दो रहेछ । असंलग्न हुने बानी परेपछि ती बस्तु, घटना र प्रक्रियामा पनि असंलग्न भइने रहेछ ।

३.१६ त्यागको साधना

मैलै धेरै वर्षसम्म सरकारी जागिर खाएँ । म स्वास्थ्य मन्त्रालयमा काम गर्थें । विदेश जान पाउनु त्यो बेला निकै कठिन थियो । विदेश जाँदा राम्रा ठाउँ हेर्न पाइने, मीठो खान पाउने, पैसा पनि बचाउन पाउने भएकोले म विदेश जान हुरुक्क हुन्थेँ । विदेश जाने मौका मलाई प्राप्त भइरहोस् भन्ने कामना हुन्थ्यो । त्यो बेला स्वास्थ्य मन्त्रालयमा धेरैजसो विदेश जाने मौका केवल चिकित्सक र नर्सहरुलाई मात्र प्राप्त हुन्थ्यो । प्रशासनका कर्मचारीका लागि त विदेश जाने मौका आउँदै आउँदैनथ्यो भने पनि हुन्छ । मेरो कसरत चाहिँ कसरी त्यो चिकित्सक र नर्सको सीटमा आफू बाहिर जान पाइन्छ भनेर सोच विचार गर्थें । श्रीलंकाबाट नर्सिङ्ग प्रशासन विषयका दुईटा सीट आएका थिए । म पनि नर्सिङ्ग प्रशासनको अधिकृत हुँ । मेरो मनोनयन किन हुँदैन ? भनेर मैले लिँडेढिपी कसेँ । यो पटक चाहिँ मलाई जाने मौका दिनुहोस् भनी महाशाखा प्रमुखलाई अनुरोध गरेँ । महाशाखा प्रमुखले यो भाइले धेरै जिद्दि गर्नुभयो, लौन त भनेर मेरो मनोनयनको लागि सिफारिस गर्नुभयो । एकजना नर्स दिदी र म २ महिनाको तालिमको लागि श्रीलंका गयौ । म विदेश जान पाउँदा औधी खुशी भएँ ।

करीब ८ बर्ष पछि म आफैले आफैलाई हेर्न थालेँ । मैले त्यो सीट नलिएर एकजना नर्स बहिनीलाई पठाइदिएको भए कति राम्रो हुने थियो जस्तो लाग्यो । त्यो बेलामा म बुद्धशासनमा आएको थिइन, तर पनि बुद्धधर्मका केही उपयोगी किताबहरु चाहिँ पढेको थिए । त्यसपछि फेरि, स्वास्थ्य क्षेत्रको वित्तिय सुधार विषयमा अमेरीकाको सानफ्रान्सिकोमा तालिममा जान दुईटा सीट प्राप्त भएका थिए । एउटामा लेखा प्रमुख जाने र अर्को एकमा मेरो नाम प्रस्ताव भयो । मेरो एकजना साथीले सर मलाई जान अति मन छ । “हजुर त पछि पनि जान पाउनुहुन्छ, यो सीटमा हजुरले मलाई पठाइदिनुहोस् न” भन्नुभयो । पहिला त मलाई पनि लोभ नै लाग्यो तर एकैछिन पछि मेरो लोभ कम भयो । मन पनि छिनैमा लोभी र छिनैमा अलोभी हुने रहेछ । हुन्छ साथी, तपाई जानुहोस् भनेँ । म पहिले तालिमको मौका पाउँदा

जति खुशी भएको थिए, यो मौका त्यागदा त्यसको दुई गुणा बढी खुशी भएँ । त्यस्तै अर्को एउटा कार्यशालामा जाने मौका पनि मैले त्यागेँ ।

जति त्याग गरियो, झन् झन् राम्रो मौका प्राप्त हुने रहेछ । अर्को पटक, विश्व स्वास्थ्य संघबाट अन्तराष्ट्रिय स्तरको तीन महिनाको प्रशिक्षक प्रशिक्षणको लागि एक सीट प्राप्त भएको रहेछ । म जान पाऊँ भनेर मैले कतै भनेको पनि होइन, खोई किन हो ? मेरा हाकिमले मेरो नाम प्रस्ताव गर्नु भएको रहेछ । मेरो नाम प्रस्ताव गरेको छ भनी वहाँले मलाई समेत भन्नुभएको थिएन । सायद पहिले त्याग गरेकोले हो कि ? मैले पनि त्यस्तो मौका प्रदान गर्नुभएकोमा वहाँहरुप्रति कृतज्ञता जाहेर गरेँ । बच्चाहरुको स्कूल फी पनि तिरेको थिइन, डलर साटेर तिरेँ । धेरैवर्ष अघिदेखि श्रीमतीको लागि नयाँ लुगा पनि किन्न सकेको थिइन । पार्टीमा जाने एकसिट राम्रै साडी चोलो पनि किनिदिएँ । दाल चामल पनि किनेँ । जून २१ को दिन नेपालबाट बैंकक हुदै जाकर्ता जाने दिन थियो । घरबाट विदाइ भई एयरपोर्टतिर जाँदैथिएँ । थाई एयर ३ घण्टा ढिलो छ भन्ने सूचना प्राप्त भयो । यही मौकामा सचिवज्यूलाई कृतज्ञता जाहेर गर्न जानुपर्‍यो भनी स्वास्थ्य मन्त्रालयतिर लागेँ । भर्‍याङ्गबाट माथि चढ्दैथिएँ, बाटोमा मित्र ज्ञवालीजीसंग भेट भयो । वहाँले भन्नुभयो “सर वेलायतबाट नेपालको लागि स्वास्थ्यक्षेत्र सुधारको लागि उच्चस्तरीय टोली आउँदैछ, वहाँहरुसंग भेटेर जानुभयो भने राम्रो हुन्छ नि ।” मलाई पनि त्यति ठूला मानिस आउनु भएको रहेछ, कमसेकम वहाँहरुलाई भेटेर जानुपर्‍यो भनेर भेटेँ । वहाँहरुलाई म आफू बाहिर जाँदैछु मात्र के भनेको थिए, “लौ तपाई हुनुहुन्छ भनेर हामी त्यति टाढाबाट आयौँ, तपाई बाहिर जानुहुन्छ भने हामी पनि फर्कन्छौ, नेपालले वेलायती पाउण्ड ४० मिलियन गुमाउने भयो” भन्नुभयो । म अप्ठ्यारोमा परेँ । त्यो कुरा सचिवज्यूसंग अनुरोध गर्न गएँ । त्यो बेलाको सचिवज्यू धेरै ज्ञानी हुनुहुन्थ्यो । वहाँले “भाइ, म तपाईलाई रोक्न सक्तिन, तपाई आफै विचार गर्नुहोस्” भन्नुभयो । म धर्मसंकटमा परे । एकातिर मेरो मनमा पैसा र अन्तराष्ट्रिय प्रशिक्षकको लोभ आउँथ्यो भने अर्कोतिर चाहिँ नेपालले त्यत्रो धनराशीको सहयोग गुमाउनु हुँदैन भन्ने लाग्थ्यो । छिन छिनमा लोभ र अलोभ आइरहन्थ्यो । मैले के गर्ने हो, त्यो मलाई नै थाहा थिएन । फेरि मैले केही पैसा मासिसकेको पनि थिएँ । कहिले आफ्नो स्वार्थ स्वरुप मेरो मनमा लोभ आउथ्यो भने कहिलेचाहिँ राष्ट्रिय स्वार्थका कारण अलोभ । निकैबेर म टोलाइरहेँ । देशको

स्वार्थ भन्दा मेरो स्वार्थ ठूलो हुन सक्तैन भन्ने मलाई लाग्यो । भित्र भित्र लोभ हुँदा हुँदै पनि मैले इन्डोनेसिया जान्न भनिदिएँ । त्यहीबेला नेपाल स्थित विश्वस्वास्थ्य संघको प्रतिनिधिको फोन आयो । "म बरु १५ मिनेट प्लेन रोक्न अनुरोध गरौँला, तपाई त्यहाँबाट हिंडिहाल्नुहोस् ।" वहाँलाई "हजुर म इन्डोनेसिया जान सक्दिन" भनें । म त्यो मौका पाउदा जति खुशी भएको थिएँ, त्यो मौका त्याग्दा त्यो भन्दा बढी खुशी भएँ । बरु त्यो खर्च भएको रकम चाहिँ कसरी फिर्ता गर्ने होला भनी सोच्न थालें । दिनभरी अफिसमा पूर्ववत् काम गरें र बेलुका ब्यागेज लिएर घर फर्कें । सोच्दै नसोचेको कुरा, अर्को महिना एउटा प्राइभेट फर्ममा रिपोर्ट लेख्ने काम पाएँ, अनि त्यो खर्च भएको रकम पनि विश्व स्वास्थ्य संघलाई फिर्ता गरें । अहिले पनि त्यो त्याग जति सम्झिन्छु त्यति नै मलाई आनन्द लाग्छ ।म एउटा कार्यशालाको सिलसिलामा बुढानिलकण्ठमा थिएँ । मेरो एकजना मित्रले तेरो उपसचिवमा बढुवा भयो भनेर फोन गर्नुभयो । नभन्दै गोरखापत्रमा हेरेको त मेरो नाम पनि रहेछ । करीब १७ वर्षमा बढुवा हुँदा म निकै खुशी भएँ । मेरो पदस्थापन गृहमन्त्रालयमा भयो र अर्को दुई दिनमै राप्ती अञ्चल प्रशासन कार्यालय दाङमा मेरो सरुवा भयो । त्यहाँ जान मलाई कठिनाई त थिएन, तर सेना र प्रहरीसंग समन्वय गरी माओवादीलाई दमन गर्ने, उनीहरुलाई नियन्त्रण गर्ने र मार्ने काम चाहिँ मलाई कत्ति पनि मन परेको थिएन । मलाई मेरो आमा, श्रीमती, साथीभाइ सबैले जागीर नछोड भन्नुभएको थियो । तर म प्राणातिपात गर्ने कर्ममा संलग्न हुन सक्दैनथें । म शील रक्षा गर्न कटिबद्ध थिएँ । शील भंग गर्नु हुँदैन भन्नेमा म कटिबद्ध थिएँ । त्याग गर्ने बानी बसेपछि मैले बढुवा भएको पद सजिलै त्याग गरें । म बढुवा हुँदा जति खुशी भएको थिएँ, पत्याउनुहुन्न होला, त्यो बढुवा भएको पदत्याग गर्दा म झनै खुशी भएँ । ट

यो पदत्यागको एक बर्ष पछि एकपटक ध्यानमा जानु पऱ्यो भनेर ज्योतीभवनमा फाराम भर्न गएको थिएँ । त्यो बेला मलाई विपश्यना ध्यानभावना गर्न निकै कौतुहलता लागेको थियो । हतार हतार गरेर ज्योती भवनमा पुगें । त्यहाँ पुगेपछि देखें, साथीहरु कति दुःख गरेर धेरै टाढा टाढाबाट ध्यानभावनाको लागि आउनुभएको रहेछ । मैले फाराम बुझाइसकेको थिएँ । कोही फाराम भर्दैथिए, कोही चाहिँ फोटो टाँस्दै थिए । मैले त एकचोटी विपश्यना ध्यानभावना लिइसकेको छु । वहाँहरुलाई त्यो दुर्लभ मौका दिन मैले स्वेच्छाले त्यो मौका त्याग गरिदिएँ ।

अध्याय चार

द्वेष

द्वेष, रिस, क्रोध र व्यापाद भनेका एउटै कुरा हुन् । यो नदेखिने आगो हो । व्यक्ति स्वयंले मलाई रिस उठ्दैछ भन्ने कुरा थाहा नै पाउँदैन । हामी अरुलाई जलाउन रिस उठाउँछौ, तर त्यो रिसले सबभन्दा पहिला आफूलाई नै जलाउँछ । यो मुखमा राखेको आगोको कोइला हो, जसले जति लामो समयसम्म मुखमा राख्छ, त्यति नै मुख डढाउँछ । यो आफूभित्र रहेको सर्प हो, जसले अरुलाई डस्नु भन्दा पहिला हामी आफूलाई नै डस्ने गर्छ । त्यसपछि यसले बिस्तारै अरुलाई पनि डस्न थाल्छ । जसरी खाएको विष तुरुन्त फैलिन्छ, त्यसरी नै रिस पनि तुरुन्त फैलिने रहेछ । रिस तुरुन्त लाग्ने विष हो । यो जंगलमा लागेको डडेलो जस्तै हो, जसले हेर्दा हेर्दै दन्किएर सारा जंगल नै स्वाहा बनाइदिन्छ । रिसले रातो रगतलाई निलो–कालो बनाउँछ । त्यसैले रिस उठेको मानिसको अनुहार नै निलो–कालो हुन्छ । यसले आफ्नो शरीरको तापक्रम बढाउँछ । अस्वाभाविक तरीकाले रक्त संचारको अभिबृद्धि गराउँछ । रिसको मात्रा बढ्दै गएपछि रक्त संचारले आफ्नो रफ्तार बढाउँछ । फलतः मस्तिष्कघात र हृदयघात हुने जाखिम बढाउँछ । रिसले आँखालाई पनि आक्रमण गर्छ र आँखाको देख्ने क्षमतामा ह्रास आउँछ । उसले बाहिरी बस्तुलाई हेर्दा कालो र अध्यारो देख्छ । तर कान चाहिँ चाहिने भन्दा बढी सक्रिय भई चाहिने नचाहिने आवाज सुन्ने रहेछ । कानले खाली आफूलाई गाली गरेको मात्र सुन्छ । आफ्नै कुरा काटेको मात्र सुन्छ । मुख सुक्छ, र तीर्खा लाग्छ । मुख पनि चाहिने भन्दा बढी सक्रिय भई चाहिने नचाहिने आवाज निकाल्न थाल्छ । मुखले अरुलाई गाली गर्छ, घोच्ने अपशब्द पनि बोल्छ । हात खुट्टा र टाउको काम्छ । अर्को पक्ष पनि आक्रामक भयो भने झैभ्रूगडा हुन जान्छ । रिसले कुटपिट पनि गराउँछ । कहीकही त हत्या र आत्महत्या सम्म गराउँछ । रिसले बर्षौदेखि कमाएको इज्जत छिनमै नष्ट पारिदिन्छ । रिस भएको मानिसलाई वर्तमानमा (

पचुप्पन्न) उच्च रक्तचाप हुन्छ। जसको कारण स्मरण शक्ति बिस्तारै गुम्छ। अनि बुढेशकालमा बेहोशी हुन्छ । अनागतमा (अर्को जन्ममा) विपाक स्वरुप नरकमा जन्म हुन्छ भन्छन् । तर त्यो चाहिँ मलाई थाहा छैन । त्यसैले यो रिस हटाउन अति जरुरी छ ।

मेरो आमाले भन्नुहुथ्यो "क्रोध जन्मजात आउँछ, यो गुण परिवर्तन हुँदैन ।" तर, त्यस्तो होइन रहेछ । चित्तमा आउने क्रोध छिनछिनमा परिवर्तन हुने रहेछ । म पहिला झडङ्ग रिसाउने र झर्कने स्वभावको मानिस थिएँ । अहिले पनि रिस त उठ्छ तर म तुरुन्त होशमा आइहाल्छु । मेरो रिसाउने स्वभावमा धेरै कमी आयो । म अहिले त्यति रिसाउँदिन । म पूर्णतः अक्रोधी छैन; तर क्रोधमा धेरै नै गिरावट आयो । केही समयपछि मेरो चित्तमा द्वेषका छालहरूको बढी उदय हुन थाले । शील पालन नगर्नेलाई फटाहा भन्न थालें । बुद्धिष्ट भन्ने अनि शील पनि पालन नगर्ने ? अकुशल कर्म गर्ने ? हिंसात्मक कार्य गर्ने ? माछा मासु सेवन गर्ने ? दान नदिने ? ध्यान नगर्ने ? समाधिमा नबस्ने ? सानो कुरा पनि त्याग गर्न नसक्ने ? भन्थैं । मेरो चित्तमा रोष प्रकट हुन्थ्यो । त्यो पनि मेरो भ्रामक दृष्टि नै रहेछ । म आफूलाई हेर्दा "म पनि त त्यही ड्याङको मूला थिएँ नि" भन्ने लाग्यो । बिस्तारै रिसाउने बानी धेरै कम भयो ।

चित्र ५ : द्वेषको विकाश ।



अव्यक्त प्रवृत्ति अथवा व्यापाद–अनुशय रिसको पहिलो स्तर हो । यो व्यक्तिको मनमा सूक्ष्म र सुसुप्त रुपमा रहेको हुन्छ। समय पाउना साथ त्यसको परिउठ्ठान भइहाल्छ र हानी गर्छ। व्यक्ति आफूले पनि त्यो रिसको बीउ (अनुशय) देख्दैन । म स्वयं पनि मसंग रिस छैन भनी अरुलाई भन्थैं। तर एकदिनको कुरा हो- मलाई एकजना साथीले अपशब्द बोल्ने बित्तिकै मलाई एक्कासि रिस उठ्यो। मेरो मनभित्र रिस सुसुप्त अवस्थामा रहिरहेको रहेछ। इन्द्रियका द्वारबाट प्राप्त भएको सूचनाले

सुसुप्त अवस्थामा रहेको रिसलाई क्रियाशील बनाई उत्तेजित गराउने रहेछ । फलस्वरुप यसले चेतनस्तरमा नकारात्मक उत्तेजना बढाउने रहेछ । बुझ्ने भाषामा भन्दा अनुशयले आफै केही गर्न सक्तैन, तर इन्द्रियहरुले इन्धन आपूर्ति गर्नासाथ यो अनुशयबाटै उत्तेजित भावना उत्पन्न हुन्छन् । जसरी मकैको बीउ आफै उम्रन सक्तैन, यसलाई उम्रनका लागि माटो, मलजल र हावापानीको आवश्यकता पर्छ । त्यस्तै अनुशयलाई परिउठ्ठान (रिस उठ्न) हुनका लागि इन्द्रियद्वारा पठाइएको इन्धनको आवश्यकता पर्छ । त्यो सुसुप्त अवस्थाको रिसले कुनै हानी गर्दैन, तर जब यसले इन्धन पाउन थाल्छ तब परिउठ्ठान भै रिसको विस्फोट हुन्छ । रिसको सुसुप्त अवस्थालाई नै अनुशय भनिन्छ । यो अवस्थामा सलेदो मात्र विद्यमान हुन्छ, तर त्यहाँ बारुद र आगो हुदैन । इन्द्रियहरुले बारुदको आपूर्ति गर्नासाथ सलेदोमा बारुद भरिन्छ । यो अवस्थामा मानिस रिसले भित्रभित्रै उकुसमुकुस हुन्छ, ऊ भित्र राप र ताप बढ्छ । ऊ भित्र भित्रै मुरमुरिन्छ, । तर पनि आगो नलागेकोले रिसको बिष्फोटन चाहिँ भएको हुदैन । त्यो अवस्थालाई “परिउठ्ठान” भन्दछौँ । सरल शब्दमा भन्दा रिस भित्रभित्रै फैलदै गएको भन्न सक्छौँ । त्यसपछि, मनमा रिसको घर्षण भई रिसको आगो उत्पन्न हुन्छ अनि बारुद भरिएको सलेदो सल्कन्छ र रिसको विष्फोटन हुन्छ । त्यसलाई हामी रिसको “वित्तिकम्म” भन्दछौँ । यो “ वित्तिकम्म” ले अनियन्त्रित रुपमा वाचिक र शारीरिक कार्यहरू गराउँछ । हिंसा र प्रतिहिंसा पनि गराउँछ । जसरी सुख्खा रोटीलाई चलाउँदा र थिच्दा त्यो राटीभित्र हावा भरिदै जान्छ र रोटी फुल्छ त्यसपछि त्यो रोटीबाट तातो हावा बाहिर निस्कन्छ । त्यसैगरी रिसलाई चलाउने वित्तिकै त्यो झन्झन् फुल्दै जान्छ र अन्तिममा विष्फोटन हुन्छ ।

पहिलो स्तरमा रिसको बीउ मात्र रहेको हुन्छ, यो सुसुप्त अवस्था हुन्छ । त्यसैले यसले फल दिदैन र यसले हानी पनि गर्दैन । दोस्रो स्तरमा इन्द्रियको माध्यमद्वारा रिसले इन्धन प्राप्त गर्दछ र भित्र भित्रै रिस बढ्दै (परिउठ्ठान) जान्छ । यो स्तरमा उत्तेजक भावना र विचारहरूको उत्पत्ति हुन्छ । शरीरमा राप र ताप बढ्छ । तर पनि त्यो मनमै सीमित हुन्छ । तेश्रो स्तरमा मात्र यो अस्वस्थ, अनियन्त्रित र हानीकारक वाचिक र शारीरिक प्रतिक्रिया र कार्यको रूपमा प्रकट हुन्छ, जसलाई हामी विष्फोटन (वित्तिकम्म) पनि भन्दछौँ । यो रिसले पहिला आफैलाई हानी गर्दछ । रिसले पहिला आफूलाई जलाउँछ । आफ्नो नैतिक व्यवहारमा ह्रास ल्याउँछ ।

त्यसपछि मात्र यसले वरपरका व्यक्तिहरुलाई समेत नकारात्मक असर गर्छ । यो रिसको विकाशक्रम बुझेपछि मात्र हामी रिसको निरोध गर्न सक्छौं ।

४.१ रिस र उमेरको सम्बन्ध

मेरो आमाले भने अनुसार म सानोमा शान्त स्वभावको थिएँ । भाइ बहिनीले कुटे पनि म हात फर्काउदिनथें अरे । हुन त सबै प्राणीले आफूभन्दा सानोलाई माया गर्छन् नै । म त्यस्तै ७/८ बर्षको थिएँ होला, भाइले मलाई हिर्काएको याद छ, तर पनि मैले कुनै प्रतिक्रिया जनाइन । सानोमा मेरो क्लेश छदै थिएन भन्दा पनि हुन्छ । मलाई अरु कसैले चलाए पनि म सहेर बस्थें । मेरो हजुरआमाले भन्नुहुन्थ्यो, यो लाटो छ । चञ्चलता पनि छैन भन्नुहुन्थ्यो । ममा त्यो बेला रिस थिएन । रिसका अनुशयहरुमात्र थिए । उमेर बढ्दै गएपछि रिस पनि क्रमशः बढ्दैगयो ।

हामी त्यस्तै १०/१२ वर्षका थियौं होला । त्यो बेला हडियाखोलाको किनारमा एउटा ठूलो चउर थियो । हामी त्यहीँ फूटबल खेल्थ्यौं । म गोल लिएर गोलकिपरको छेउमै पुगेको थिएँ, गोल लगाउन तमतयार थिएँ । त्यहीबेलामा गोल जोगाउन अर्को पट्टिका साथीहरु प्रतिरक्षा गरिरहेका थिए । मेरो हातमा बल लागेको थियो वा थिएन, त्यो मलाई थाहा भएन । “हेन्डबल भयो” भनेर अर्कोपट्टिको एकजना साथीले बल समात्नु भयो । म हेन्डबल भएको छैन, किन गोल समातेको ? भनेर गाली गर्न थालें । म आफू सही तर अर्को साथी चाहिँ गलत भन्थें । अर्को टिमका साथी पनि आफू सही तर मलाई चाहिँ गलत भन्थे । मुख छोडाछोड भयो । अर्कोपट्टिका एक जना साथीले मलाई नराम्रोसंग मुख छोड्नुभयो । मलाई असह्य भयो । मैले सहन सकिन । भित्रभित्रै म रिसले चुर भएको थिएँ । अन्त्यमा, त्यो रिसको विस्फोट भयो । त्यहाँ कुटाकुट नै भयो । मैले ती साथीलाई नराम्रोसंग कुटें । आधा घण्टासम्म रिस मरेन । त्यसपछि रिस बिस्तारै कम हुदै गयो । बेलुका छिट्टै सुतें, म कतिखेर निदाएछु, थाहै भएन । भोलीपल्ट विहान उठ्दा चाहिँ मैले नराम्रो काम गरेछु भन्ने लाग्यो । साथीलाई बेकार कुटेछु जस्तो लाग्यो । मैले साथीसंग तुरुन्त माफी मागें, साथीले पनि मलाई सजिलै माफी दिनुभयो । भोलीपल्टबाटै हामी दुबै पूर्ववत् रुपमै एउटै टीमबाट खेल्न थाल्यौं । हामी बीच कुनै रिस राग बाँकी थिएन । हामी दुई बीचको मित्रता अलिकति पनि घटेन, बरु

अझ मौलाउदै गयो । त्यो रिस मैत्रीमा रुपान्तरण भयो । हामी एउटै टिमका फुटवल खेलाडी भयौं । हामी दुबै मिल्ने साथीमा रुपान्तरित भयौ ।

उमेर बढ्दै गयो । उमेर संगसंगै क्लेश पनि बढ्दै गयो । म त्यस्तै ३५ बर्षको थिएँ होला, इलाममा फेरि एउटा फूटबल म्याचमा त्यस्तै विवाद भयो । प्रतिस्पर्धी टीमका एक साथीले पहिला मलाई मुख छाड्नु भयो । त्यसपछि मैले पनि उनलाई मुख छोडेँ । दुईबीच सामान्य भनाभन भयो । साथीहरुले मलाई धेरै पटक माफी माग भन्दा पनि मैले माफी मागिन । अर्को साथीले पनि कति नै सम्झाउदा पनि माफी मागेनन् । माफी माग्दा गल्ती स्वीकार हुन्छ । आफू सानो हुन्छु जस्तो लाग्थ्यो । ती साथीसंग लामो समयसम्म मेरो बोलचाल नै भएन । सानोमा यो भन्दा निकै ठूलो झगडा भएको थियो, त्यत्रो कुटाकुट नै भएको थियो, तर पनि मैले सजिलै माफी मागेँ । उनले पनि सजिलै माफी दिए । दुईबीचको मित्रता अझ गाढा भयो । त्यो रिस मैत्रीमा रुपान्तरण भयो । तर विडम्बना पछिल्लो पटक त्यत्रो ठूलो झगडा पनि भएको होइन, सामान्य भनाभन मात्र भएको हो । तर पनि न मैले माफी मागेँ, न साथीले । उमेरसंगै मेरो क्लेश निकै बाक्लो हुँदै गएको रहेछ । त्यो रिस र अहङ्कारले मलाई पाँच वर्षसम्म सतायो । रिसले आफूलाई नै सताउने रहेछ । भित्रभित्रै रिस बढ्दै जाने रहेछ । पाँच वर्षपछि मात्र मैले मुश्किलले माफी मागेँ । यो रिस भनेको गोरुको सिङ जस्तै रहेछ । हाम्रो घरमा एउटा सानो माले बाच्छो थियो । त्यो सानो हुँदा त्यसको सिङ थिएन, सिङ आउने ठाउँमा साना काला दाग चाहिँ थिए । त्यो माले बाच्छोलाई बच्चाले चलाए पनि हान्दैनथ्यो । उ बच्चाहरुसंग खेल्थ्यो । बहर भएपछि सिङ बढ्दै गयो । बेला बेला त्यो बहर रिसाउँथ्यो, हान्न खोज्दथ्यो । अरु बेला चरिरहन्थ्यो । माले बहरबाट गोरु भएपछि उसमा धेरै रिस चढ्यो । अर्को गोरुसंग जुधेर सिङ रक्ताम्मे बनाएर आउँथ्यो । सिङ घाइते भएपनि धेरैबेर होक्का होक्का गरिरहन्थ्यो । अहिले म आफूतिर फर्केर हेर्दा म पनि त्यही माले गोरु जस्तै भएको रहेछु ।

म त्यस्तै ५५ बर्षको थिएँ होला, जग्गाको सीमानाको कारण छिमेकीसंग मेरो सामान्य मनमुटाव भयो । बाहिर बोके बोलचाल भएपनि भित्र कता हो कता असन्तुष्टि थियो । भनाभन पनि भएको होइन, कुटाकुट पनि भएको होइन, तर भित्रभित्रै रिसइवी बढ्दै गयो । यसलाई पाली भाषामा परिउठ्ठान भनिन्छ । मेरो रिसको राप र ताप भित्रभित्रै बढ्दै गयो । रिस भुसको आगो जस्तै भित्रभित्रै सल्कदै

जाने रहेछ । मेरो घरमा जेठो छोराको विवाह थियो । त्यसैले उनलाई पनि बोलाऊँ जस्तो लाग्यो । तर पुनः रिस आइहाल्यो । मलाई यसले यस्तो गर्ने ? ज्यान गए पनि बोलाउँदिन भन्ने भाव आइहाल्थ्यो । बाहिर बाहिर बोलाऊँ बोलाऊँ लागेपनि भित्र भित्र मनमुटाव बढ्दै गएको रहेछ । ती छिमेकी मित्रलाई बोलाउन सकिन । विवाहमा सबै साथीभाइलाई निम्ता दिएँ, तर मसंग मनमुटाव भएको त्यो छिमेकीलाई भने मैले निम्तो दिन सकिन । उसंग मेरो बाहिर बाहिर बोके बोलचाल त थियो तर मन सफा थिएन । नाथे ! यसले मलाई यस्तो गरेको छ, यति दुःख दिएको छ, यस्तो फत्तु आरोप लगायो, म ज्यान गएपनि बोलाउँदिन भनेर बसेँ । वहाँलाई बोलाइन । ध्यान साधनाको बेला यो कुराले मलाई निकै दुःख दियो, त्यही कुरा मात्र मनमा आइरह्यो । त्यो चित्र हटाउन मैले निकै लामो साधना गर्नुपर्‍यो । त्यसपछि कान्छो छोराको बिवाह भन्दा अगाडि नै म आफैले मेरो अहङ्कार तोड्नु पर्छ भन्ने चेत पलायो । अरुलाई नबोलाए पनि त्यो मानिसलाई चाहिँ बोलाउँछु भन्ने लाग्यो । मैले नै ती छिमेकी साथीलाई बोलाएँ । विवाहको भोजको निम्तो पनि दिएँ । दुवैजना एउटै टेवलमा बसेर खाना खायौँ । वहाँ पनि यसले बोलायो भने बोलौँला, नत्र म चाहिँ पहिला मरिगए पनि बोल्दिन भन्ने अहङ्कार पालेर बस्नुभएको रहेछ । मैले बोलाउँदा के बिग्रिन्छ भन्ने लाग्यो र मैत्रीपूर्वक बोलाएँ । त्यो रिस मैत्रीमा रुपान्तरण भयो । गाउँ समाजमा बसेपछि छिमेकीसंग सामान्य मनमुटाव र झैझगडा हुन्छ नै । केही समयसम्म मनभित्र कता हो कता हार्दिकता हुदैन । रिसाएको साथी नबोले पनि म चाहिँ सबैसंग बोल्छु । ध्यानको साथसाथै सामूहिक कार्य र सामुहिक भोजनले त्यस्तो सम्बन्धको मर्मत संम्भार गर्दो रहेछ । यो पनि क्लेश कम गर्ने साधना नै रहेछ ।

बच्चाहरु झैझगडा हुँदा छिनमै मिल्छन् । पानीमा कोरिएको धर्को जस्तै तुरुन्तै हराउँछ । किशोर अवस्थामा अर्को दिनमै मिल्छन्, यो चाहिँ बालुवामा कोरेको धर्को जस्तै हो, भोली या पर्सीपल्ट नै मेटिन्छ । वयस्क अवस्थामा झगडा भएछ भने केही महिनामै मिल्छन्, यो चाहिँ माटोमा कोरेको धर्को जस्तै हो, मेटिन केही समय लाग्यो । तर पाको उमेरमा झैझगडा त के, सामान्य मनमुटाव मात्र भयो भने पनि हामीहरु बर्षौसम्म मिल्न सक्दैनौँ भन्ने कुरा मेरो आफ्नै अनुभवबाट बोध भयो । यो चाहिँ ढुङ्गामा कारेको धर्को वा अक्षर जस्तो हुँदो रहेछ । बर्षौंसम्म पनि त्यो धर्को मेटिने रहेनछ । यो उनीहरुको गल्ती होइन । यो सबै क्लेशका

कारण नै भएको हो । जति उमेर बढ्दै गयो, त्यति नै क्लेश बढ्दै जान्छ । क्लेश बढेपछि भित्रभित्रै रिस बढ्दै जाने रहेछ र मेलमिलाप हुन नदिने रहेछ । बच्चाहरुमा क्लेश कम हुन्छ । तसर्थ झैझगडा भएपनि एकैछिनमा मिल्छन् । उनीहरुबीच रिसइवी हुदैन । किशोर अवस्थामा अलिअलि क्लेश बाक्लिदै जान्छ र केहीदिन पछि मात्र मिल्छन् । तर पाको भएपछि क्लेश झन् नै बाक्लिदै जाँदो रहेछ र सामान्य मनमुटाव भएपनि बर्षौंसम्म भित्रभित्रै रिसइवी बढ्दै जानेरहेछ । ए "यसले मलाई यस्तो गर्ने ?, पख् न ! म पनि यसलाई देखाइदिन्छु" भन्छन् । बेला बेला मिल्न कोशिस गरेपनि भित्रबाट रिस उठिहाल्छ र मिल्न दिदैन र रिस झाँगिदै जान्छ ।

बूढाहरु मिल्न त बर्षौंसम्म लाग्दछ । कति त घरकै सदस्यहरुसंग पनि बर्षौंसम्म पनि मिल्दैनन् । उनीहरु मनमा कुण्ठा पालेर बस्छन् । जति रिसइवी बढ्छ, त्यति नै क्लेश बढेको प्रमाण हो । जति मैत्री बढ्दै जान्छ, त्यति नै मन शुद्ध भएको जानकारी हो । मैत्री र करुणा ध्यानभावना बढ्दै गएपछि क्लेशका जरा निर्जर हुन्छन् । रिसका जरा फैलिन नसकेपछि बिस्तारै बिस्तारै क्रोध क्षय हुदै जान्छ । अहङ्कार पनि घट्दै जान्छ । तसर्थ पाको उमेरमा मन माझ्न अति जरुरी छ । यसको लागि पाको उमेरमा भावनामयी प्रज्ञा र श्रुतमयी प्रज्ञाको पनि त्यतिकै जरुरी छ ।

सन् २००२ तिर हुनुपर्छ । म स्वास्थ्य मन्त्रालयमा काम गर्थें । कामको सहजकर्ताको रुपमा बृटिस काउन्सिलबाट एकजना दिदी विज्ञको रुपमा काम गर्न र सहजीकारण गर्न खटिएर आउनुभएको थियो । ती दिदीको समन्वयको पाटो त राम्रो थियो, तर विषयबस्तुको ज्ञान भने ज्यादै कमजोर । कामको सिलसिलामा हजुर विज्ञ दिदी, लौ यो काम गर्नुहोस् भनेर मैले लिँडेढिपी कसें । बिचरा दिदी मैले गर्ने होइन भाइ, मैले त सहजीकारण मात्र गर्ने हो भनेर उम्कन लाग्नुभो । मेरो रिस चढ्दै गयो, यति पनि नजान्ने अनि विज्ञ भएर आउने भन्न लागें । उनी पनि के कम, तपाईले दिएको जागीर हो र भन्न थाल्नुभो । मसंग आफू धेरै जान्ने छु भन्ने अहङ्कार पनि थियो । हामी दुई बीच अहङ्कारको कारण झगडा भयो । मेरो रिस झन् झनै बढ्यो । मैले उनलाई के के भनें, मलाई नै थाहा भएन । मेरो जीउ नै थरथर कामीरहेको थियो । महाशाखा प्रमुखले भन्नुभयो, मेरो आँखा राता राता भएका थिए । अनुहार निलो कालो भएको थियो अरे । ओठहरु पनि कामिरहेका

थिए । मैले तिनलाई “आफूलाई केही नआउने, उल्टै मलाई विज्ञ भएर थर्काउने, पख्लिस् तँ” भने । विचरा दिदी केहीछिनमै निस्किएर जानुभयो । त्यो बेला मसंग क्लेश बढी नै रहेछ । उनको काम मैले किन गर्ने हो ? किन सहयोग गर्ने ? उनको काम उनले नै गरुन् भन्ने भावना थियो । मसंग सहयोगी भावना कत्ति पनि थिएन । म यिनीभन्दा जान्ने व्यक्ति हूँ भन्ने घमण्ड पनि थियो । त्यसैले झगडा भयो । रिस ज्यामितीय तरीकाले बढ्ने रहेछ र यसले पहिला आफूलाई नै जलाउँदो रहेछ, भन्ने कुरा मेरो आफ्नै अनुभवबाट थाहा भयो । त्यो क्लेशले मलाई अन्धो बनायो । म नै जान्ने सुन्ने हुँ, अरुलाई केही आउदैन भन्ने लाग्थ्यो । म भएन भने यो अफिस नै चल्दैन भन्ने लाग्थ्यो । यो क्लेशले मलाई लामो समयसम्म सतायो । धेरै पछि मात्र मैले गल्ती गरेछु भन्ने लाग्यो र उनीसंग माफी मागेँ । माफी मागेपछि मनभित्र उनी संगसंगै काम गरौँ र उनलाई सहयोग गरौँ भन्ने मैत्री भावना पलायो । वहाँलाई पुन सहयोग गरौँ गरौँ जस्तो लाग्यो । तर के गर्ने ? वहाँले त्यतिबेला बृटिस काउन्सिल छोडिसक्नु भएको थियो । मलाई नरमाइलो लाग्यो । मैले बेकारमा गाली गरेछु जस्तो लाग्यो । त्यो क्लेश हटाउन मैले निकै लामो साधना गरे ।

विपश्यनाको १० दिने ध्यानको बेला मैले गरेको त्यो गल्ति झलझली सम्झिरहेँ । अब त्यस्तो गर्दिन भन्ने भावना आइरह्यो । ध्यान शिविरको केही समय पछि म सुरक्षित मातृत्व कार्यक्रममा काम गर्न थालेँ । दुईजना साथीहरु मसंग काम गर्नुहुन्थ्यो । वहाँहरुको सञ्चार सीप चाहिँ राम्रो थियो, तर रिपोर्ट लेख्ने सीप चाहिँ निकै कमजोर । मेरो रिपोर्ट लेख्ने सीप केही राम्रो, तर समन्वय सीप चाहिँ कमजोर । जे होस्, हामी तीन जना मिल्ने साथी थियौँ । उनीहरु प्रति मेरो मैत्रीभाव थियो । तीनजना संगै खाजा खान जान्थ्यौँ, घुम्न पनि संगै जान्थ्यौँ । सुख दुःखका कुराहरु एक अर्कासंग साँट्थ्यौँ । त्यो भन्दा पनि म विपश्यना ध्यान बसेर आएको थिएँ । त्यसैले होला मेरो क्लेश केही कम भएको थियो । म आफ्नो काम सकेर उनीहरुको पनि रिपोर्ट लेखिदिन्थेँ । मलाई कत्ति पनि रिस उठेन, झर्को पनि लागेन । बरु सहयोग गर्न पाएकोमा खुशी पो लाग्यो । अहिले पनि त्यो बेलाको मेरो व्यवहार सम्झदा खुशीको अनुभूति हुन्छ । मैले माथिका दुबै काम अर्काकै लागि छुट्याएका काम नै हुन् । पहिला त्यही अर्काको काम गर्दा रिस उठ्यो, (दिदीसंग) झगडा पऱ्यो । त्यो क्लेश हटाउन मैले लामो साधना गर्नुपऱ्यो । तर ध्यानपछि चाहिँ त्यही

काम (साथीसंग) गर्दा मभित्र मैत्रीभाव पो उत्पन्न भयो । अहिले म मरो कार्यक्षेत्र हो कि वा होइन भनी हेर्दिन, काम गरिहाल्छु । ती सेवाग्राहीले सेवा पाउँदा मेरो मनमा आनन्द आउँछ । अहिले सम्झदा ती साथीहरुलाई सहयोग गर्न पाएकोमा खुशी लाग्छ । मैत्री ध्यानभावना साथै मैत्रीपूर्ण बानी ब्यवहारले रिस घटाउन सहयोग पुग्ने रहेछ भन्ने मेरो आफ्नै अनुभव र अनुभूतिबाट सिद्ध भयो ।

यो बाहेक मैले रिस कसरी घटाएँ भन्ने बारे मेरा आफ्नै अनुभव र अनुभूतिहरु तलका केही अनुच्छेदमा पस्केको छु ।

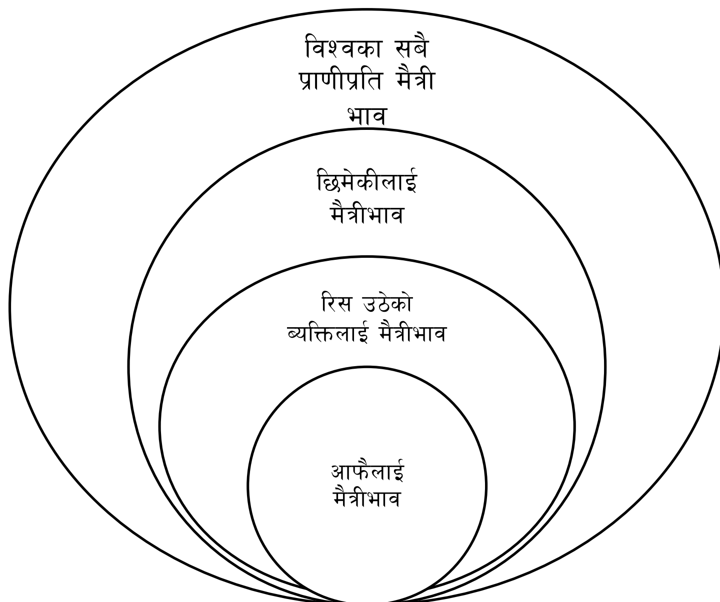
४.२ मैत्री ध्यानभावना

सामान्यतया: सबै ध्यानभावनाले रिस कम गर्ने रहेछ । मैले मैत्री ध्यानको सीमित अभ्यास गरेको छु तापनि म पूरै रिसमुक्त भएको छैन । तर पनि रिसको परिउठ्ठान चाहिँ नहुने रहेछ । झनक्क रिस उठेपनि भित्र कताबाट हो कुन्नी, “तँलाई रिस बढ्दैछ” भन्ने जानकारी प्राप्त हुन्छ । त्यसपछि म रिस नियन्त्रण गर्न कोशिस गर्छु । ध्यानभावना बढे पछि सम्प्रजन्य बोध हुने रहेछ । त्यसपछि बिस्तारै रिस घट्दै जाने रहेछ । मैत्री ध्यानभावनाले रिसलाई घटाउन मद्दत गर्ने रहेछ । म ध्यानमा बस्नुभन्दा पहिला बस्ने ठाउँमा कुसन राख्छु, ढाड केहीबेर चलाउँछु अनि ढाड सिधा बनाएर बस्छु । त्यसपछि करीब ५ मिनेट कपालभाती गर्छु, त्यसपछि पाँच मिनेट जति प्राणायम गर्छु । करीव अर्को ५ मिनेट म बिस्तारै अग्नि साधना गर्छु । श्वास लिन्छु, ३० सेकेण्ड जति त्यो श्वासलाई रोकेर राख्छु, पेटलाई भित्र र बाहिर हल्लाउँछु अनि बिस्तारै श्वास फाल्छु । यसरी करीव पन्ध्र मिनेट जति म योग गर्छु । यसो गर्दा मेरो ध्यानमा वीर्यता बढ्यो । निन्द्रा र आलस्य लागेन । थिनमिद्ध हट्ने रहेछ । यो मेरो नितान्त व्यक्तिगत अभ्यास हो । त्यसपछि म करीब ३५ मिनेट जति मैत्री ध्यानभावनाको अभ्यास गर्छु । यो गोल्डस्टेन्र्डड होइन, मेरो आफ्नै साधनाको तरीका हो ।

त्यसपछि केही समय आनापान सतिको अभ्यास गर्छु । यसो गर्दा ध्यान एकत्रित गर्न सहयोग पुग्ने रहेछ । तैपनि मेरो मन बेला बेलामा श्वासप्रश्वास भन्दा बाहिरका बस्तु र घटनामा भागिरहन्छ । म मेरो मन भाग्यो भनेर चित्त दुखाउदिन । बरु नझर्किइकन मनलाई फर्काएर पुन: श्वासप्रश्वासमै ल्याउँछु । मनको स्वभाव नै भाग्ने हो भन्छु । म मेरो मनसंग रिसाउँदिन । करीब १० मिनेट जति आनापान

सति गरेपछि म मैत्री ध्यानको साधना गर्छु। सबैभन्दा पहिला म के अनुभूति गर्छु कि मभित्र नै शान्ति र मैत्रीको मुहान छ। तर त्यो मुहान बन्द भएको छ। त्यसैले यो मुहान खोल्दैछु भन्ने अनुभूति गर्छु। त्यसपछि मेरो मनभित्र मैत्रीभाव भरिदै गइरहेको छ भन्ने अनुभूति गर्छु। जसरी बेलुनमा पूर्णरुपमा हावा भरिन्छ, त्यस्तै मेरो शरीरभरी मैत्री र करुणा भरिदै गएको अनुभूति हुन्छ। त्यसपछि, पहिला म आफैले आफैप्रति मैत्री भावना प्रदान गर्छु।

चित्र नं ६ मैत्रीको प्रसारण



म मनमनै भन्छु "मलाई रिस नउठोस्, ममा द्वेष भावना नआओस् । मभित्र ईर्ष्याको भावना नपलाओस्, मलाई मानसिक र शारीरिक दुःख नहोस्, मभित्र मैत्री र शान्ति प्रवाह भइरहोस्" भनी मनमनै तीन तीन पटक भन्छु। त्यसपछि, मसंग रिस उठेको मानिसलाई सम्झेर, "त्यो व्यक्तिलाई रिस नउठोस्, उसको मनमा द्वेष भावना नआओस्। उसमा ईर्ष्याको भावना पनि नपलाओस्, उसलाई मानसिक र शारीरिक दुःख नहोस्। ऊभित्र मैत्री र शान्ति प्रवाह भइरहोस्" भनी मनमनै तीन तीन चोटी भन्छु। त्यसपछि छिमेकीलाई सम्झेर "उनीहरुलाई रिस नउठोस्, उनीहरुमा द्वेष भावना नआओस् । "उनीहरुभित्र ईर्ष्याको भावना नपलाओस्",

“उनीहरुलाई मानसिक र शारीरिक दुःख नहोस् । “उनीहरुभित्र सधै शान्ति प्रवाह भइरहोस्” भनी कामना गर्छु । त्यसपछि ‘‘देशभित्र र विश्वका सबै प्राणीलाई रिस नउठोस्, उनीहरुको मनमा द्वेष भावना नआओस् । “उनीहरुभित्र ईर्ष्याको भावना नपलाओस्, “उनीहरुलाई मानसिक र शारीरिक दुःख नहोस् र “उनीहरुभित्र सधै शान्ति प्रवाह भइरहोस्” भनी भावना गर्छु ।

म रिसबाट मुक्त हूँ, म द्वेषबाट मुक्त हूँ भन्दिन किनकि म अहिले नै अर्हत्व प्राप्त गर्न सक्तिन । नहुने कुराको किन साधना गर्ने । म साधनाको प्रारम्भिक तहमै छु । तसर्थ रिस घटाउनु नै मेरो हालको लक्ष्य हो । दीर्घकालिन लक्ष्यको विषयमा पछि नै सोचौंला । त्यही बेला म रिसमुक्त हुँ भनौँला । यसरी मैत्रीभावना गर्दा मेरो शरीरबाट त्यो मैत्री र करुणाको ऊर्जा निष्काशन भई (raditating) ती व्यक्तिहरुतिर गइरहेको अनुभूति हुन्छ । त्यस्तै ती व्यक्तिबाट पनि मैत्री र करुणाको ऊर्जा मतिर आइरहेको अनुभूति हुन्छ । मेरो ध्यान उन्नत (पाको) भइसकेको छैन तसर्थ मैत्रीध्यानको प्रभाव अलि कम नै छ । तर पनि मेरो रिस उठ्ने स्वभावमा निकै कमी आयो । मलाई रिस नै उठ्दैछ भन्ने कुराको मलाई तुरुन्त जानकारी (alert) प्राप्त हुन्छ । त्यसपछि, रिसको परिउठ्ठान हुँदैन ।

४.३ कर्म र कर्मफलको अभ्यास

काठमाडौंको जडीबुटीमा हाम्रो सानो टहरो थियो । एकजना भाइ त्यो टहरो भाडामा माग्न आउनुभयो । ‘‘मसंग अहिले तीन महिनाको अग्रिम भाडा तिर्ने पैसा छैन दाइ, तर मसंग इमान्दारिता छ । मलाई भाडामा दिनुहोस्’’ भनी वहाँले अनुरोध गर्नुभयो । मैले सोचेँ, त्यस्तै हो, पैसा सधै कसैसंग पनि हुदैन । त्यसपछि हुन्छ भनी भाडामा दिएँ । महिना मर्‍यो भाडा माग्यो अर्को महिना दिन्छु दाइ भन्नुहुन्छ । अर्को महिना गयो त्यही उत्तर । अर्को महिना गयो त्यही उत्तर । आठ महिनासम्म महिनैपिच्छे भाडा लिन जान्थेँ, तर जहिले पनि रित्तो हात । अन्त्यमा भाइ सटर छोड्दिनुहोस भन्न म बाध्य भएँ । वहाँ त म सटर पनि छोड्दिन, भाडा पनि दिन्न भन्न थाल्नुभयो । “जा के गर्छस् गर, सटर चाहिँ छोड्दिन” भन्न थाल्नुभयो । अहिले यो भाइलाई भूत चढेको छ, पछि कुरा गरौँला भनी म निस्किएँ । मेरो मन ज्यादै खिन्न भयो । अर्को तीन महिनापछि फेरि भाडा माग्न गएँ । ती भाइ त रिसले उकुसमुकुस भएर बसेका रहेछन् । उनले भने “यो तेरो सटर होइन,

यो त मेरो सटर हो, तँलाई किन भाडा तिर्नु ? जहाँ जहाँ जान्छस् जा, म भाडा चाहिँ तिर्दिन" भन्न थाल्नुभो । मलाई त पर पुग्ने गरी घचेट्नुभयो, अपशब्द पनि बोल्नुभयो । मेरो मन केही खिन्न चाहिँ भयो तर रिस चाहिँ बढेन । म मौन रहेकोले अरु व्यक्ति पनि यो मोराको पनि केही गल्ति होला भनेर मुखामुख गर्न थाले । म चाहिँ भर्खर ध्यानभावनाबाट आएको थिएँ । भर्खरै युट्युवमा प्रज्ञाश्री भन्तेको कर्म र कर्मफलको धर्मदेशना सुनेर आएको थिएँ । उनीप्रति मैत्रीभाव राखेँ । उनलाई रिस नउठोस् भनी भावना पनि गरेँ । मलाई त्यत्रो गाली गर्दा झनक्क रिस त उठ्थ्यो, तर भित्र कताबाट हो कुन्नी, तँलाई "रिस चढ्दैछ" भनी सावधान (Alert) गराइहाल्यो । ध्यानभावना बढेपछि मलाई रिस उठ्नासाथ मलाई रिस चढ्दैछ भन्ने जानकारी भइहाल्थ्यो । जानकारी पाउनासाथ म चुप लाग्दथें । रिस बढ्न पाएन । मलाई कर्म र कर्मफल तुरुन्त मनमा आइहाल्यो । मेरै अकुशल कर्मका कारण यो झगडा भयो । मेरा अकुशल कर्मका कारण मेरो मानमर्दन भयो भन्ने लाग्यो । यसको फल मैले नै भोग्नुपर्ने भयो । पहिलेको कर्म हेरेँ । मैले पनि कानुनको पालन गराउने शिलशिलामा कति जनालाई अन्यायपूर्वक घरबाट निस्कन बाध्य बनाएको थिएँ भन्ने झट्ट याद आयो । यो मेरो आफ्नै कर्मको विपाक हो भन्ने बोध भयो । मैले ती भाइसंग प्रतिबाद गरिन । मौन नै बसेँ ।

वडाध्यक्षले तपाईसंग घरको प्रमाण छ ? भनेर मलाई सोध्नुभयो । वहाँलाई पनि लागेछ यो घर यसको होइन कि ? त्यसबेला यो संसारमा अक्रोधी भएर बाँच्न गाह्रो रहेछ भन्ने बोध भयो, म प्रमाण देखाउन बाध्य भएँ । मेरो अकुशल कर्मका कारण नै त्यो भाइ फेला पऱ्यो भन्ने बोध भयो । ती भाइ हेरेपछि मैले म आफूतिर हेरेँ । मसंग पनि लोभ छ, यो लोभ बढ्दै गयो भने म पनि त्यही भाइ जस्तो हुनेहोला भन्ने लाग्यो । विचरालाई लोभ बढेर भाडा मात्रै होइन, यो सटर नै हडप्न पाए हुन्थ्यो भन्ने लाग्यो होला । उनीप्रति दया पो पलाएर आयो । रिस त कहाँ गयो कहाँ गयो । ध्यान संगसंगै मैत्री र करुणा सम्बन्धि धर्मदेशना सुन्यो भने रिस कम हुने रहेछ भन्ने आफ्नै अनुभवबाट जानकारी भयो । अहिले सम्झदा, धन्यवाद भाइ ! मलाई रिस कम गर्ने साधना गर्ने मौका प्रदान गर्नु भएकोमा ।

४.४ अप्रमादीमा रहने साधना

म कोटेश्वरबाट बालकुमारीतिर आइरहेको थिए, बाटोमा आउँदा एकजना रक्सीले मातेको मानिस भेटिए । उनलाई कोसंग रिस उठेको थियो क्यार ! मलाई गर्न सम्म गाली गरे । मलाई त्यो जड्याहा मानिसले गाली गर्दा खेरी कत्ति पनि रिस उठेन । बरु करुणा पो उत्पन्न भयो । ती प्रमादका मानिसलाई कसरी होशमा ल्याउने होला ? त्यतातिर पो सोच्न थालेँ । विचरा जाँड खाएर प्रमादमा छन्, उसंग किन रिसाउने ? भनी सोच्न थालेँ । कसरी उनलाई सही बाटोमा लगाउने होला जस्तो लाग्यो ।

अर्को दिन, म घरतिर आउदै थिएँ, मेरा एकजना छिमेकी पनि गाडीबाट उनको घरतिर आउदै थिए । बाटामा खाल्टाखुल्टी थिए र वर्षाको पानीले ती खाल्टाखुल्टी भरिएका थिए । उनी रफ्तारमा गाडी चलाउदै थिए । ती साथीले जानेर हो वा नजानेर हो, बाटाको हिलोपानी सबै मेरो लुगामा छ्यापिदिए । ती साथी गाडी लिएर हिड्दा पहिला पनि मलाई धेरै धुलो छ्यापेका थिए । त्यो दिन त साह्रै नराम्रो गरी मलाई हिलोपानी छ्यापिदिए । ममा तुरुन्त रिसको पारो चढ्यो । उनलाई गाली गर्न थालेँ । उनी पनि के कम "पानी नछ्यापिने भए आफ्नै गाडि लिएर हिड्नु नि" । मेरो के गल्ती, बाटोमा पानी भरिएका खाल्डाखुल्टी छन्, अनि पानी त छ्यापीहालिन्छ नि । ती साथी चाहिँ सम्पत्तिले मातेका (प्रमाद) थिए । म पनि मेरो स्वाभिमानले मातेकै रहेछु । प्रमादमै रहेछु । अनि त हामी दुई बीच नराम्ररी झगडा भयो ।

त्यसपछि म घरमै नियमित ध्यानभावना गर्दैथिएँ । मैले त्यो बेला मैत्री ध्यान गरेको थिइन, केवल कायानुपश्यना, वेदनानुपश्यना र चित्तानुपश्यनाको मात्र साधना गर्दथेँ । यति गर्दा पनि रिस कम हुने रहेछ । अर्को दिन बिहानै ग्वार्कोतिर जाँदैथिएँ । फेरि मलाई एउटा गाडीले त्यस्तै गरी हिलोपानी छ्यापिदियो । मलाई मभित्रको मनिटरले भन्यो, "सावधान, यो भाइ प्रमादमा छ, प्रतिक्रिया नगर ।" म चुपचाप हिडेँ, कुनै प्रतिक्रिया जनाइन । ध्यानभावना बढ्दै गएपछि मभित्रको मनिटरले तुरुन्त जानकारी दिन्छ । घटना उही हो र भोक्ता पनि मै हो, तर पहिला त्यही कुराले मलाई रिस उठ्यो तर पछि चाहिँ उठेन । मेरो रिस मैत्रीमा रुपान्तरण भयो ।

केही दिन पछिको कुरा हो, मन्त्रालयमा नयाँ सचिवको बहाली भयो । म पनि नयाँ सचिवलाई बधाई दिन गएँ । धेरै महाशाखा प्रमुखज्यूहरु, सहसचिवज्यूहरुले बधाई दिएर गएपछि म पनि बधाई दिऊँ भनी सचिवज्यूको कार्यकक्षमा गए । वहाँले तपाई किन आउनुभएको भनी सोध्नुभयो ? मैलै "म सेक्सन अफिसर हूँ, हजुरलाई बधाई दिन आएको" भने । "बधाई छ सचिवज्यू, हजुरको सेवामा म पनि हाजिर छु" भनें । धन्यवाद ! भन्नुहुन्छ भन्ने ठानेको त, "जावो सेक्सन अफिसर मलाई बधाई दिन आउने ?" यसलाई कसले भित्र पठायो भनी पिएसंग कराउन पो थाल्नुभयो । म पनि के कम । हजुर पनि त्यही सेक्सन अफिसरबाटै त बढुवा हुँदै हुँदै सचिव हुनुभएको होइन ? एकैचाटी सचिव हुनुभएको त होइन होला नि भनें । म पनि प्रमादमै रहेछु । मैले अनावश्यक प्रतिक्रिया जनाएँ । मौन बसेको भएपनि हुन्थ्यो । सचिवज्यू त रिसले चुर हुनुभयो, कुर्सीबाट जुरुक्कै उठ्नु भयो । वहाँको अनुहार रातोपिरो भयो, मलाई निकैबेर गाली गर्नुभयो । वहाँका हात थरथर कामिरहेका थिए, बोली पनि अलि लरबरिएको जस्तो सुनें । सरी सर म पुनः हजुरको कार्यकक्षमा आउँदिन भनी वहाँको कोठाबाट निस्किएर हिडिहालें । वहाँ चाहिँ पद प्रतिष्ठाले मातेका व्यक्ति हुनुहुदो रहेछ । त्यो भन्दा पनि मसंग सहनशीलता रहेनछ । म पनि प्रमाद मै रहेछु, त्यसैले त बेहोशमै प्रतिक्रिया गरें । केहीबेरपछि मात्र म बेकारमा रिसाएछु जस्तो लाग्यो ।

ध्यानभावना बढ्दै गएपछि, रिस कम हुँदै जाने रहेछ । कुनैबेला म स्वास्थ्य सेवा विभागमा काम गर्दै थिएँ । मलाई कामको शिलशिलामा ताप्लेजुङ्ग जाने भ्रमण– आदेश प्राप्त भयो । त्यही भ्रमण अबधिमै मेरो बुवाको श्राद्ध परेको थियो, त्यसैले आफू जान असमर्थ भएको कुरा निर्देशकज्यूलाई अनुरोध गरें । निर्देशकज्यूलाई खोई के लागेछ क्यार !, महानिर्देशकलाई "यो मान्छेले मैले भनेको मान्दै मान्दैन" भनी सिकायत गर्नुभएछ । म महानिर्देशकज्यूको कोठाभित्र पसेको मात्र के थिएँ, वहाँ त कुर्सीबाट उठेर बाघले झम्टिए जस्तै मलाई झम्टिई गाली गर्न थाल्नुभयो । केहीछिनमा वहाँको अनुहार त कालो निलो भयो । वहाँको टाउको थरथर काम्न थाल्यो, हात पनि कामिरहेका थिए । आँखा पनि राता राता भए । स्वासप्रश्वास पनि निकै बढ्यो । त्यसैपनि मोटो मानिस, वहाँ त धेरै स्वाँ स्वाँ गर्न थाल्नुभयो, रिसले श्वासप्रश्वास धेरै बढायो । रिसले वहाँलाई आफ्नो नियन्त्रणमा लियो । मलाई चाहिँ वहाँको गालीले केही असर गरेन, बरु वहाँलाई नै केही पो हुन्छ कि

भन्ने पीर लाग्यो । कसरी वहाँको रिस झारौं ? भन्ने मात्र लाग्यो । रिसले सामान्य अवस्थामा गरिने कामको ठीक उल्टो गर्न सिकाउने रहेछ भने ध्यानभावनाले त्यसको उल्टो गर्न सिकाउने रहेछ । मलाई चाहिँ उनीप्रति रिस होइन, दया लागेर आयो । वहाँ प्रमादमा हुनुहुन्छ । मैले त वहाँलाई छोराले जस्तै हेरचाह गर्नुपर्छ जस्तो लाग्यो । मैले हाँस्दै भने "हजुर लड्नु भो भने उठाउने म नै हो", अरु कोही आउँदैन, डाक्टर साहेव ! नरिसाई बक्सियोस् । वहाँको रिस केहीछिनमा कम भयो । वहाँलाई मैले भनेको यसले मानेन भन्ने लागेछ । वहाँले सोध्नुभयो "भाइ, तपाई किन ताप्लेजुङ्ग नजानु भएको ? मैले भनें "बुवाको श्राद्ध छ डाक्टर साहेव" । हजुरले जा भन्नुहुन्छ भने म श्राद्ध छोडेर जान्छु नि त । छिनमै वहाँको रिस कम भयो । माफ गर्नहोस् भाइ भन्नुभयो । मैले चाहिँ चिया मगाएँ । दुबैले संगसंगै चिया पियौं । हाम्रो मित्रतामा क्षय भएन, बरु बढोत्तरी भयो । मेरो आफ्नै अनुभवबाट बोध भयो, रिस आएको बेला होशमा रहनु पर्ने रहेछ र मैत्रीपूर्ण व्यवहार गर्नुपर्ने रहेछ । वहाँसंगै चिया पिउँदा हामी दुईबीच मित्रता झनै बढ्यो । रिस मैत्रीमा रुपान्तरण हुँदा म निकै खुशी भए ।

अघिल्लो पटक सचिवज्यूले मलाई त्यस्तै गाली गर्नुभएको थियो, तर त्यो बेला मैले अनावश्यक प्रतिक्रिया गरेँ, मेरो मनमा रिस उठ्यो, मैले नै दुःख पाएँ । तर पछिल्लो पटक महानिर्देशकज्यूले त्यस्तै गाली गर्दा मलाई रिस उठेन, बरु त्यो रिस त मैत्रीमा रुपान्तरण भयो । गाली खाने व्यक्ति म नै हो, गाली पनि उस्तै उस्तै हो, पहिलाको गालीले मलाई रिस उठ्यो तर पछि चाहिँ त्यही रिस मैत्रीमा रुपान्तरण भयो । रिसलाई मैत्रीमा बदल्नु पर्ने रहेछ ।

एकदिन म नारायण गोपालको गीत सुन्दै भात सागसब्जी पकाउदै थिएँ । रेडियोको गीत सुन्दासुन्दै सब्जी डढेको थाहै पाइन । म गीतमै लठ्ठ भएछु । म पनि गीतको प्रमादमै त रहेछु नि । सब्जी त पूरै डढेछ । होशमा भएको भए सब्जी डढेर कालो हुने थिएन । म पनि गीतको प्रमादमै रहेछु । कोही रक्सीको प्रमादमा, कोही सम्पत्तिको प्रमादमा, कोही पदको प्रमादमा अनि कोही चाहिँ गीतको प्रमादमा । सबै प्रमादै प्रमादमा रहेछौं ।

मलाई थाहा थियो, पहिलो मानिस रक्सिले निकै मातेको थियो । प्रमादमा भएको मानिससंग किन बोल्ने भनेर छोडिदिएँ । म त्यो बेला होशमा थिएँ । त्यो मानिसप्रति

ममा द्वेषभावना पलाएन । त्यसरी नै त्यो गाडी दौडाएर हिलो पानी छ्याप्ने दोश्रो मानिस पनि सम्पत्तिले मातेको रहेछ भनेर छोडिदिएको भए पनि त हुन्थ्यो नि ! यदि त्यस्तो साचेको भए रिस उठ्ने थिएन । तेश्रो व्यक्ति पद प्रतिष्ठाले मातेको रहेछ भनी प्रत्युत्तर नगरी चुपचाप हिँडेको भए वा छोडेर हिँडेको भए रिस उठ्ने थिएन । म पनि प्रमादमै रहेछु । नत्र ती प्रमादमा रहेका मानिससंग किन प्रतिक्रिया गर्थें । उत्तर आफूतिर हेर्दा मिल्दो रहेछ । मलाई त केवल जाँडको प्रमाद मात्रै थाहा रहेछ । म पनि पदले, पैसाले र अभिमानले मातेकै मानिस रहेछु । त्यसैले त माथिका महानुभावहरुसंग झगडा गर्न पुगें । उनीहरु चाहिँ प्रमादमा अनि म चाहिँ होशमा छु भन्ने भ्रम रहेछ । म होशमा भएको भए द्वेष भाव आउने नै थिएन, प्रत्युत्तर गर्ने थिइन, त्यो सब्जी डढ्ने पनि थिएन । म पनि बेहोशमै रहेछु ।

ध्यानभावनामा बस्दा होशमा रहने बानीको विकाश हुने रहेछ । ध्यानको कारण ध्यानमा नबसेको बेलामा पनि होशमै रहने आदत बस्ने रहेछ । म ध्यान नबसेको बेला पनि ध्यानमै बसे जस्तै हुन्छु र होशमा छु कि छैन भनी आफैंतिर हेर्छु । यसरी मसंग रिसाएका व्यक्तिहरु मेरो लागि अत्यन्त मूल्यवान बन्नुभयो, जसले मलाई साँच्चै नै धैर्य र क्षान्तिको अभ्यास गर्ने अवसर प्रदान गर्नुभयो । रिसलाई मैत्रीमा बदल्ने सुनौलो मौका प्रदान गर्नुभयो । यो धैर्यको अभ्यासले अक्रोधी हुने बानी बस्ने रहेछ । भरसक मैत्रीभाव प्रदर्शन गर्ने र नसके रिसको ज्वारभाटालाई शान्त हुन धैर्यपूर्वक पर्खेर बस्नु पर्ने रहेछ । रिस आफैं शान्त हुने रहेछ । यो क्रोधले मलाई के गरिरहेको छ, भनेर आफूले आफैलाई अवलोकन गर्नुपर्ने रहेछ । सके मैत्री र नसके प्रतिक्रिया नगरी बस्ने हो भने त्यही क्रोध आफै मैत्रीमा रुपान्तरण हुने रहेछ भन्ने कुरा आफ्नै अनुभवबाट ज्ञान भयो ।

४.५ परमार्थ हेर्ने साधना

म भर्खर भर्खर बुद्ध शासनमा आएको थिएँ । नयाँ साधुले धेरै खरानी घस्छ भने झैं म पनि बुद्धधर्मको साधना कम, तर धर्मको वकालत चाहिँ धेरै गर्थें । कसैले बुद्धधर्मको विरोध गरे म तुरुन्त प्रतिवाद गरिहाल्थें । तीर्थयात्राको क्रममा म लुम्बिनीमा थिएँ । त्यहीबेला तालिवानले बम विष्फोट गरी बहुमूल्य बुद्धमूर्तिहरु ध्वस्त बनाएको समाचार सुनें । श्रीलंकाले ती मूर्तिहरु खरिद गर्ने प्रस्ताव पनि पठाएको रहेछ, तर तालिवानीले ती मूर्तिहरु बम विष्फोट गरी ध्वस्त बनाई छाडे

। मलाई ज्यादै रिस उठ्यो । एयरपोर्टमा आउदै गर्दा त्यसको सामूहिक प्रतिवाद गर्नुपर्छ भन्दै साथीभाइसंग कराउँदै थिएँ । रिस बढेपछि स्वर पनि निकै ठूलो हुँदो रहेछ । अनुहार रातो पीरो हुने रहेछ । त्यसै त भैरहवाको तातो, त्यसमा रिस चढेपछि त मेरो शरीरभरी पसिनै पसिना भयो । त्यहीबेला एकजना महास्थविर भन्ते अरु दुई जना भिक्षुकासाथ भैरहवा एयरपोर्टमा आइपुग्नु भयो । म दौडदै गएर ती महास्थविरसंग विरोधको कार्यक्रमको कुरा सुनाएँ । मलाई आश थियो, वहाँ मेरो कुरामा सहमत भै हामीलाई विरोध गर्न थप ऊर्जा प्रदान गर्नुहुन्छ भन्नेमा । तर वहाँले त कुनै प्रतिक्रिया जनाउनु भएन । म क्रोधमा छु भन्ने कुरा वहाँले मेरो अनुहार देख्ने वित्तिकै तुरुन्त थाहा पाउनुभयो होला । तर पनि वहाँको मुख आकृतिमा कुनै परिवर्तन आएन । मेरो कुरा वहाँले सुनेको नसुने झैँ गर्नुभयो । ममा भने रिस बढ्दै गयो र महास्थविर जस्तो मानिस प्रतिवाद गर्नुपर्ने किन चुप लाग्नुभएको होला जस्तो लाग्यो । काठमाडौँ आएर सानै भएपनि विरोधका कार्यक्रममा म सरीक भएँ ।

विपश्यना ध्यानको नियमित साधनाले ध्यान नभएको बेला पनि प्रज्ञप्ति (देखिने) सत्य नहेरेर परमार्थ (नदेखिने) सत्य हेर्ने बानीको विकाश हुने रहेछ । बिहान बेलुकाको नियमित ध्यानको साधना र साप्ताहिक धर्मदेशना पनि सुनेँ । त्यो घटनाको करीव २० वर्ष पछि एकाबिहानै विजय भाइले पुनः त्यस्तै ध्वस्त बनाएको बुद्धमूर्ति फेसबुकमा पोष्ट गर्नुभएको थियो । धेरै साथीहरुले अति कडा प्रतिक्रिया दिएको पाएँ, जस्तो म बीस बर्ष पहिला गर्ने गर्थें । साथीहरुबाट धमाधम उत्तेजक प्रतिक्रियाहरु प्राप्त भइरहेका थिए । पोष्ट हेर्नासाथ पहिले त मलाई पनि रिस नै उठ्यो, तर बोध भै गयो कि यसले मलाई नै हानी गर्दछ । अझ परमार्थ सत्य बुझ्दा त त्यो मूर्ति केवल रुप मात्र हो, केवल पृथ्वी धातु मात्र हो । मैले कुनै प्रतिक्रिया जनाइन । यो केवल ढुँगाको रुप मात्र हो, पृथ्वी धातु मात्र हो, किन विरोध गर्ने ? परमार्थमा हेर्दा त्यसमा वेदना छैन, संज्ञा छैन, संस्कार छैन, विज्ञान छैन । संक्षेपमा भन्नुपर्दा त्यसमा जीवन छैन । ब्यर्थमा किन रिसाउने ?

बुद्धको मूर्ति मेरो लागि करुणाको स्रोत हो । बुद्धमूर्ति देख्दा (प्रतीत्य) मेरो मनमा मैत्री र करुणा (समुत्पाद) उत्पन्न हुन्छ । बुद्धको मूर्ति देख्दा (प्रतीत्य) मेरो मनमा बुद्धका गुणहरुको स्मरण हुन्छ (समुत्पाद) । म बुद्धमूर्ति देख्नासाथ वहाँका लोकोपकारी गुणहरुको स्मरण गर्छु । आफू पनि बुद्ध जस्तै नरिसाउने स्वभावको

हुन पाए हुन्थ्यो जस्तो लाग्छ । त्यो भन्दा पनि बुद्धमूर्तिहरु नै मेरो लागि मैत्री, करुणा र प्रज्ञाका खुल्ला किताब हुन् । त्यो लोटस फूलका पत्रहरु देख्ने बित्तिकै मेरो मनमा करुणा भाव उत्पन्न हुन्छ । बुद्धमूर्ति देखेपछि म केही बेर एकोहोरिएर त्यो मूर्ति हेरिरहन्छु । मलाई त्यो मूर्तिले आनन्द (समुत्पाद) प्रदान गर्छ । मेरो लागि त्यो मूर्ति पचासौँ हजार शब्द भएको कहिल्यै नच्यातिने ज्ञानको खुल्ला किताव हो । खोई किन हो कुन्नी ? त्यही मूर्ति देख्दा तालिवानको चित्तमा क्रोध उत्पन्न भयो, त्यो पनि खप्नै नसक्ने गरी । आरम्मण एउटै बुद्ध मूर्ति हो, तर मनमा उत्पन्न हुने भाव चाहिँ हरेकमा फरक फरक । क्रोध बस्तुमा होइन, मनमा हुने रहेछ भन्ने बोध भयो ।

अझ अचम्मको कुरा चाहिँ लुम्विनीकै एउटा गाउँमा अबौद्ध सम्प्रदायका अज्ञानी मानिसलाई पनि त्यही बुद्धको मूर्ति देख्दा (प्रतीत्य) क्रोध उत्पन्न (समुत्पाद) भएछ । उनीहरुले पनि बुद्धमूर्ति ध्वस्त बनाएछन् । प्रतीत्य वा आरम्मण त्यही बुद्धमूर्ति हो, तर हरेकको समुत्पाद चाहिँ फरक फरक । तालिवानलाई त्यो मूर्ति देख्दा क्रोध उत्पन्न भयो भने मलाई चाहिँ मैत्री र करुणा । अरु कसैलाई अज्ञानता । प्रज्ञा नभएरै त रिस उठ्यो नि । आरम्मण एउटै (बुद्धमूर्ति) हो तर मेरो, विजय भाइको र वालपोष्ट पढ्ने सयौं मानिसको मनमा उत्पन्न भएको भाव चाहिँ फरक फरक । त्यो बुद्धमूर्ति भन्दा पनि त्यो आरम्मण देख्दा मनमा उत्पन्न भएको भाव र प्रभाव महत्वपूर्ण हुन्छ । त्यो फुटाइएको मूर्ति हेर्दा विजय भाइको मनमा द्वेष (भाव), उत्पन्न भयो तर मेरो मनमा द्वेषभाव आएन (अभाव), बरु ती अज्ञानी अबौद्ध व्यक्ति सम्झदा मेरो मनमा मैत्री र करुणा भाव उत्पन्न भयो । बुद्धमूर्ति आँखामा ठोक्किएको (प्रतीत्य) एउटै हो, तर समुत्पन्न चाहिँ प्रत्येकमा फरक फरक । यी सबै भाव र प्रभावलाई स्वीकार्नु नै क्रोध निवारण गर्नु हो ।

बुद्धमूर्ति महत्वपूर्ण होइन, बुद्धमूर्ति देख्दा मनमा उत्पन्न हुने भाव, अभाव, प्रभाव र स्वभाव चाहिँ महत्वपूर्ण हो । देखिने बुद्धमूर्ति भन्दा मनमा उत्पन्न हुने नदेखिने भाव महत्वपूर्ण हो । पहिला, बुद्धमूर्ति ध्वस्त भएको समाचार सुन्दा (प्रतीत्य) मलाई बेस्सरी रिस उठ्यो (समुत्पाद) तर अर्को पटक चाहिँ त्यही समाचार सुन्दा मनमा रिस उठेन, बरु करुणा (समुत्पाद) पो आयो । मलाई जानकारी भयो, रिस बस्तुमा होइन, उसको दृष्टिमा छ । बस्तुप्रति किन क्रोध नि ! दृष्टिमा भ्रम भएपछि त्यस्तै हो । आँखामा रातो चस्मा लगाइदिएपछि उसले सबै रातो नै देख्छ । काफरको

विरोध गर्नुपर्छ भन्ने समुत्ति सत्यले तालिवानीहरुलाई हिंस्रक बनायो । त्यही हिंस्रक व्यक्तिलाई प्रयोग गरी तालिवानीले बुद्धमूर्तिहरु ध्वस्त बनाए । भनियो कि जसले जति बुद्धमूर्तिहरु ध्वस्त बनाउँछ, उति नै उसको सामाजिक प्रतिष्ठा बढ्छ । अनि त बुद्धमूर्तिहरु ध्वस्त बनाउँछन् नि । हिंसा गर्ने आदत भएपछि उसले त्यही मूर्ति ध्वस्त बनाए झैँ गरी मानिसलाई पनि ध्वस्त बनाउने रहेछन् । जति ध्वस्त गर्न सक्छ, त्यति नै उसको धार्मिक र सामाजिक प्रतिष्ठा बढ्छ । त्यो प्रतिष्ठाले उसलाई क्षणिक आनन्द प्रदान गर्दछ । विचरा ती अज्ञानी तालिवानको के दोष ! कारण नभए कर्म हुँदैन, उनीहरुमा क्लेश बाक्लिएर गएको छ । अनि त यस्ता काम गर्छन् नि । अहिले त्यो घटना सम्झिदा उनीहरुप्रति रिस उठ्दैन, बरु दया पो जाग्छ । उनीहरुलाई ज्ञानी बनाउन पाए हुन्थ्यो जस्तो लाग्छ । कसरी उनीहरुको क्लेश हटाउने भन्नेतिर सोच्दछु । त्यो उठेको रिस त मैत्री र करुणामा रुपान्तरित हुने रहेछ ।

केही दिनपछि एकजना साथीले काठमाडौँमा बनाएको सुन्दर बुद्धमूर्ति र पाँचथरका समुदायले निर्माण गरको रुप, मुद्रा, शिल्प र शैली थोरै नमिलेको बुद्धमूर्ति बीच तुलना गर्दै यस्तो पनि बुद्धमूर्ति हुन्छ ? भन्दै नकारात्क टिप्पणी सहित फेसबुकको भित्तामा दुई तस्वीरहरु राख्नु भएको रहेछ । काठमाडौँका धेरै साथीहरुले रिसले अभिव्यक्त गरेका पोष्टहरु पनि पढेँ । ती पोष्टहरु पढ्दा मलाई रिस उठेन । बरु उनीहरुको अज्ञानताप्रति मेरो मनमा करुणाभाव पो उत्पन्न भयो । ज्ञान भएपछि रिस त मैत्रीमा रुपान्तरण हुने रहेछ । मेरो लागि ती दुबै चित्र समान महत्वका थिए । विचरा पाँचथरका मानिस त्यही बुद्धमूर्ति हेरेर कति खुशी छन् तर काठमाडौका साथीहरु चाहिँ बेखुशी । काठमाडौका साथीहरुले फेसबुक भरी गालीको वर्षा नै गरे । पाँचथरका मानिसलाई चाहिँ त्यही लिम्बू लिम्बू देखिने बुद्धमूर्तिले धेरै खुशी ल्यायो भने अरुलाई के को टाउको दुःखाइ नि ! रुप, मुद्रा, शिल्प र शैली मूर्तिका महत्वपूर्ण पक्षहरु हुन् । तर त्यो भन्दा पनि मूर्ति देख्दा उनीहरुको मनमा उत्पन्न हुने भाव चाहिँ अति महत्वपूर्ण मानिन्छ । मैले चाहिँ ती दुबै बुद्धमूर्तिमा कुनै फरक पाइन । समुत्तिमा हेर्दा दुबै मूर्तिले मेरो मनमा मैत्री र करुणा जगाउँछन् । जाने श्रीखण्ड, नजाने खुर्पाको बिँड । फेरि परमार्थमा हेर्दा दुबैमा वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान छैन । जीवन छैन । परमार्थमा हेर्दा दुबै ढुङ्गा (पृथ्वी धातु) त हुन् नि । सम्यक् दृष्टिले हेर्दा दुबै मूर्तिबाट करुणा र मैत्री

भावना आउँछ। ध्यानभावना बढ्दै गएपछि ती अज्ञानी मानिस देख्दा रिस होइन बरु दया जागेर आउँदो रहेछ। रिस त मैत्रीमा रुपान्तरित हुदो रहेछ। यहाँ रिसको बदला रिस हुनुपर्नेमा मैत्रीभाव पो उत्पन्न भयो । विपश्यना ध्यानभावनाको अभ्यास गर्दा देखिने बस्तुमा भन्दा नदेखिने बस्तुमा मन जाँदो रहेछ। त्यो नदेखिने महत्वपूर्ण कुरा चाहिँ मेरो मनमा उत्पन्न हुने भाव, अभाव, स्वभाव र प्रभाव हुन् । बाह्य बस्तु होइन । त्यो मूर्ति हेर्दा मनमा उत्पन्न हुने माथिका चार भावना बढी महत्वपूर्ण हुन्छन् । विपश्यना ध्यानभावनाको साधनाले परमार्थमा हेर्न सिकाउदो रहेछ । परमार्थमा हेर्ने बानीले ध्यानभावना नभएको बेला पनि त्यही बानीमा बस्न सिकाउने रहेछ । पहिला त्यो बीभत्स बुद्धमूर्ति देख्दा मेरो मनमा पनि थोरै रिस उत्पन्न भयो । तर मलाई रिस चढ्दैछ भन्ने जानकारी भयो । अहिले परमार्थको रुपमा त्यो बुद्धमुर्ति हेर्दा त केवल पृथ्वीधातु हो नि। अझ सिधा रुपमा भन्दा त त्यो ढुङ्गा न हो । त्यसमा रुप मात्र छ, जीवन छैन । त्यो ढुङ्गा फुटाउदा किन विथ्थामा त्यति क्रोध गर्नु नि । म असंग भएँ । त्यसैले पहिलो पटक बुद्धमूर्ति फुटाएको समाचार सुन्दा मलाई निकै रिस उठ्यो, तर दोश्रो पटक त्यही समाचार सुन्दा मलाई रिस उठेन । बरु उनीहरुको अज्ञानताप्रति मैत्री र करुणा जाग्यो ।

पहिला खसी काटेको दृष्य मेरो आँखामा ठोक्किदा मेरो मनमा दुखद वेदना उत्पन्न हुन्थ्यो। मलाई त्यो खसीको ज्यादै माया लाग्थ्यो। अनि त्यो खसी काट्ने मानिस देख्दा चाहिँ रिस उठेर आउँथ्यो । म पीडा खप्न नसकी रुन्थें पनि । तर मासु किन्न आएका म जस्तै अरु मानिसहरु चाहिँ त्यही काटेको खसीको मासु देख्दा खुशी हुन्थे। उनीहरुमा सुखद सम्वेदना जाग्थ्यो होला। उनीहरु खुशी थिए। त्यो खसी काट्ने कसाई देखेर पनि उनीहरु खुशी हुन्थे, कारण उसले उनीहरुलाई मनपरेको मासुको आपूर्ति गरिदिन्थ्यो। आरम्मण बस्तु त्यही हो, तर मनमा उत्पन्न हुने भाव चाहिँ फरक फरक । मासुको दृष्य भन्दा व्यक्तिको मनमा उत्पन्न हुने भाव चाहिँ महत्वपूर्ण हुन्छ। मेरो मनमा द्वेष अनि मासु किन्न आएका साथीहरुको मनमा राग, अरु कसैमा चाहिँ मोह उत्पन्न भयो । त्यसपछि मैले त्यो मासु र कसाईप्रति द्वेषभाव राखिन । देखिने बस्तुभन्दा (प्रज्ञप्ति) मनमा उत्पन्न हुने भाव (नदेखिने) बुझ्नु पर्छ। ज्ञान भयो, सबैको मनमा उत्पन्न भएको भावलाई सम्मान गर्नु नै क्लेश नाश गर्नु हो।

सिद्राको गन्ध मेरो नाकमा ठोक्किदा मलाई खप्नै नसक्ने गरी गनाउथ्यो । मलाई त्यो गन्धप्रति रिस उठ्थ्यो । तर त्यही सिद्रा किन्न गएका मानिसहरुलाई चाहिँ त्यो सिद्राको गन्ध नाकमा ठोक्किदा खुशी हुन्थे । सिद्रा बस्तु एउटै हो, गन्ध पनि एउटै हो, तर गन्ध नाकमा ठोक्किएर त्यसबाट उत्पन्न भएको भाव चाहिँ हरेक मानिसमा फरक फरक । तसर्थ बुद्ध शासनमा बस्तु के हो ? भन्दा पनि मनमा कस्तो भाव उत्पन्न भयो? त्यो चाहिँ महत्वपूर्ण हुन्छ ।

घरमा म र श्रीमतीको बीच बेलाबेला सामान्य झैझगडा र वादविवाद भइरहन्थ्यो । कहिले मैले लगाउने कपडाको विषयलाई लिएर त कहिले मेरो खानेकुरालाई लिएर । म शरीर नै केही होइन ? यो भाडामा लिएको शरीर हो भन्थेँ । पुण्य सकिएपछि यो शरीर त छोड्नु पर्छ भन्थेँ । कपडा चाहिँ लाज ढाक्ने बस्तु मात्र हो भन्थेँ । त्यसैले जे भेट्यो त्यही लगाई दिन्थेँ । जुन लुगा लगाए पनि भइगयो नि भन्थेँ । मेरो श्रीमतीमा चाहिँ यो रंग राम्रो, त्यो नराम्रो भन्ने मान्यता थियो । म चाहिँ के को लुगा राम्रा र नराम्रा नि भन्थेँ । मेरो छोरा र श्रीमतीलाई चाहिँ बाहिर हिड्दा नयाँ लुगा नै लगाउनु पर्ने, घरमा चाहिँ अलि पुरानो लुगा लगाए पनि हुन्छ भन्ने समुत्ति सत्य पालेर बसेका थिए । अस्ति पनि पार्टीमा जाँदा जुन लुगा लगाएको थियो, आज पनि त्यही लुगा लगाउनु भएछ भनी श्रीमतीले गाली गर्थिन् । बाहिर हिंड्दा पनि छोरा र श्रीमतीले “यी बूढाले पुरानो लुगा लगाएर हाम्रो बेइज्जत गरे” भनेर मलाई कराइरहन्थे । कति ठाउँमा त मलाई लैजादैनथे । मलाई चाहिँ राम्रो नराम्रो भन्ने थिएन, जे भेटियो त्यही लगाउने गर्थें । सबै लुगा मलाई राम्रै लाग्थे । लुगा फोहर भएन र यसले चिसो र तातोबाट बचायो र लाज ढाक्यो भने भइगयो नि जस्तो लाग्थ्यो । लुगा मैले लगाउने हो, तिमीहरुलाई के मतलब भन्थेँ । घरमा लुगाको र खानाको निहुँमा ससाना झैझगडा भइरहन्थे । मलाई “म ठीक र अरु बेठीक” जस्तो लाग्थ्यो । मेरो श्रीमतीमा चाहिँ विवाहको बेला दौरा, सुरुवाल र कोट नै लगाउनु पर्ने र मन्दिर जाँदा रातो नै लगाउनु पर्ने मान्यता थियो । मेरो लागि चाहिँ सबै लुगा राम्रा, सबै रंगप्रति समान धारणा थियो । त्यसैले उनीहरुको कुरामा म प्रतिवाद गर्दथेँ । मेरो शरीरको र लुगामा तिमीहरुको नियन्त्रण किन ? भन्थेँ । लुगाकै निहुँमा ससाना झैझगडा भइरहन्थ्यो । घरमा र मनमा शान्ति खलबलिन्थ्यो ।

मलाई खानेकुरामा पनि मीठो र नमीठो भन्ने विभेद थिएन । सफा र स्वस्थ्यकर भए भइगयो नि जस्तो लाग्थ्यो । छोराले चाहिँ ”यो लोभी बूढो सधैं चिउरा मात्र खान्छ” भन्थ्यो । पैसा खर्च हुन्छ भनेर बजारको खानेकुरा खान मान्दैन भन्थ्यो । मलाई चाहिँ चिउरा खाँदा ग्यास्टिक हुदैनथ्यो, त्यो मेरो लागि औंषधी नै थियो । मैले खाने हो, मलाई यही मीठो लाग्छ, यही खान्छु, तिमीहरुको के बिगार गरेँ ? भनेर प्रतिवाद गर्थें । हामीबीच खानामा पनि झैझगडा भइरहन्थ्यो । घरमा शान्ति खलबलियो । म आफू ठीक अरु बेठीक भन्थेँ ।

शीलको पालन र ध्यान साधनाको विकाशसंगै कम बोल्ने बानी बस्ने रहेछ । भरसक आर्यमौनमा बस्ने आदतले ध्यान नभएको बेला पनि मौनता नै रुचिकर लाग्दो रहेछ । अनि “म” छैन भन्ने साधना गरेँ । त्यसपछि श्रीमतीले जे भन्थिन् मैले त्यही मान्न थालेँ । लाज नमानी भन्दा, मैले श्रीमतीमा शरणगमन गरेँ । हाल म आफूले कुनै निर्णय गर्दिन, श्रीमतीजीले जे भन्नुहुन्छ म त्यही मान्छु । मेरो आफ्नो भन्ने केही छैन भन्ने लाग्छ । यसो गर्दा झैझगडा बन्द भयो । यसबाट प्रतिक्रिया गर्ने, अनावश्यक बादविवाद गर्ने काम पनि बन्द हुने रहेछ । शरीर र लुगामा के को तर्क ? अहिले श्रीमतीजीले जस्तो रंगको जुन लुगा लगाउनुहोस् भन्नुहुन्छ, त्यही लगाइदिन्छु । किन झैझगडा गर्ने ? खानेकुरा पनि जे दिन्छन्, त्यही खाइदिन्छु । तेलमै तारेको खाजा दिए भने पनि खान्छु । बरु त्यो खाजाले पेट दुखायो भने सहेर बस्छु तर प्रतिवाद गर्दिन । म प्रायः प्रतिक्रिया गर्दिन । भरसक मौनतामै बस्न कोशिस गर्छु । उनीहरुले भनेको मानिदियो, भइगयो नि । यसो गर्दा मनमा रिस उठ्ने रहेनछ र झैझगडा पनि हुने रहेनछ । यसो गर्दा साधना पनि अगाडि बढ्ने रहेछ । यो मेरो नितान्त व्यक्तिगत अनुभव हो ।

दोस्रो चरणमा छरछिमेकका मानिसहरुले पनि जे भन्छन् त्यही मानी दिए भइहाल्ने रहेछ । म बुद्धिष्ट नै भएपनि टीका लगाउन आउँदा टाउको दिन थालेँ, बोलाएको पूजामा गइदिने, पुराणका प्रवचन पनि सुनिदिन थालेँ । विथ्थामा किन प्रतिक्रिया गर्नु ? जस्तो लाग्छ । तर त्यो सुनेको कुरा मेरो आफ्नो अनुभूतिसंग मेल खायो भने आचरणमा ल्याउछु नभए छोडिदिन्छु । अनावश्यक तर्क वितर्क गर्दिन । यसो गर्दा छरछिमेकीसंग पनि सम्बन्धमा सुधार भयो । सम्प्रदायहरुको बीचमा अनावश्यक वादविवाद गर्न छोडेँ । यसो गर्दा उनीहरुसंग रिस पनि उठेन, बेकारमा

झैझगडा पनि भएन । सबै एउटै परिवारका सदस्य हौँ भन्ने भावना पलाउदो रहेछ । यो नै आध्यात्मिक साधनाको सर्वधर्म समभाव पनि हो ।

४.६ क्षान्तिको साधना

ध्यान भावनामा बस्यो कि छिमेकीको घरमा ठूलो आवाजमा गीत बज्दथ्यो, बाटामा कुकुरहरु भुक्दथे, मोटर र मोटरसाइकलको आवाज आउँथ्यो, शंखध्वनि बज्दथ्यो । जसले गर्दा मेरो ध्यान एकत्रित गर्न कठिन हुन्थ्यो । गीत सुन्दा, कुकुर भुक्दा, मेरो चित्तमा द्वेषभावना जाग्थ्यो । बिहानको डुलाइमा निस्कियो, गाडीको कालो धुँवाको मुश्लो मेरो नाकैमा आइपुग्थ्यो, त्यो बेला पनि मेरो मनमा द्वेषभावना नै आउँथ्यो । यात्रा गर्न निस्कियो, सडक अनुशासन उल्लङ्घन गर्ने व्यक्तिहरु देख्दा मेरो मनमा द्वेषभावना नै आउँथ्यो । कुनै कार्यक्रममा गयो, अतिथि र सहभागीहरु समयमा नआउदा पनि द्वेषभावना नै आउथ्यो । श्रीमतीसंग कतै बाहिर जान खोज्यो, कहिल्यै समयमा तयार नहुने । त्यसो गर्दा पनि मेरो मनमा द्वेषभावना नै उत्पन्न हुन्थ्यो । खाना खान बस्यो, जबरजस्ती खाना थपीदिंदा पनि मनमा द्वेषभावना नै उत्पन्न हुन्थ्यो । साथीहरुसंगको भेटघाटमा गयो, खाली रतिरागात्मक र द्वेषका कुरा मात्र सुन्न पाइने । साथीहरु राजनीतिज्ञ र कर्मचारीलाई गाली मात्र गर्नुहुन्थ्यो । त्यो सुन्दा पनि दिग्दार लाग्थ्यो । अनि कर्मचारी साथीहरु खाली कामवासनाका कुरा मात्र गर्थे । सरकारी कार्यालयमा गयो अनावश्यक झन्झट मात्र लगाउने । बेलुका सुत्न गयो श्रीमतीले घुरेर मलाई सुत्नै गाह्रो हुने । विहान उठेदेखि बेलुका सुत्ने बेलासम्म मेरो मनमा द्वेष नै द्वेषभाव मात्र उत्पन्न हुन्थ्यो । मैले मेरो मनलाई प्रदुषित मात्र गर्दो रहेछु भन्ने मेरो आफ्नै दैनिकीबाट बोध भयो । अनि कहाँबाट शान्ति पाउने ?

ध्यानभावनामा बस्दा नै सहने बानी बस्ने रहेछ । घुँडा, खुट्टा र ढाडमा भएको पीडा सहेर बस्ने बानी भएपछि ध्यानभावनामा नभएको बेला पनि सहनशील भइने रहेछ । अनात्मा बोध भएपछि यी कुराहरु मेरो नियन्त्रणमा छन् कि छैनन् भनेर हेर्ने बानी बस्ने रहेछ (प्रभाव) । छिमेकीले बजाउने गीत, सडकका कुकुरको भुकाइ, गाडीको आवाज, धुँवाको मुश्लो, फजुल गफ गर्ने मेरा साथीहरु, सडक नियम पालन नगर्ने मित्रहरु, कुनै पनि मेरो नियन्त्रणमा छैनन् । यी सबै आउँछन् र जान्छन् पनि । न त मैले द्वेष गर्दा ती बस्तुहरु हट्ने हुन्, न राग गर्दा रहिरहने ।

मैले बेकारमा राग र द्वेष गर्दो रहेछु भन्ने बोध भयो । मलाई एकान्त स्थलमा ध्यान गर्न पाए हुन्थ्यो जस्तो लाग्थ्यो । फेरि यो संसारमा बाधा अडचन त जहाँपनि आइहाल्छ नि । प्रयोगशालामा राखिएको बस्तु झैं बाह्य बस्तुलाई पूर्ण नियन्त्रणमा राख्न कसरी सम्भव हुन्छ र ? म त के, ठूला भिक्षुहरु समेत यी कुराबाट पूर्ण मुक्त हुनुहुन्न ।

ध्यानको बेला सडकमा कुकुर भुक्दा पहिले मेरो मनमा द्वेषभाव उत्पन्न हुन्थ्यो, अहिले चाहिँ कुकुर भुक्दा करुणाभाव उत्पन्न हुन्छ । बिचराहरु ! भोकले कराएका होलान् जस्तो लाग्छ । खान पाएको भए भुक्ने थिएनन् होला जस्तो लाग्छ । ठूलो आवाजको गीत बजेको सुन्दा पहिले द्वेष जाग्थ्यो अहिले चाहिँ मुदिता र मैत्रीभाव । आहा ! यो गीत सुनेर मेरो छिमेकी साथी कति खुशी हुनुहुन्छ होला, मैले किन त्यो खुशी खोस्ने भनेर म सिकायत गर्दिन । बरु वहाँ खुशी भएको सुन्दा म पनि खुशी हुन्छु । थोरै सह्यो भने ठूलो खुशी पाइने रहेछ । यसो गर्दा अरु पनि खुशी, म आफूपनि खुशी ।

श्रीमतीले बाहिर जान ढिलाइ गर्दा पनि म अहिले रिसाउदिन, बरु आफ्नो मेकअप हेर्दै उनी खुशी भएको देख्दा म पनि खुशी हुन्छु । अब त अरुको खुशी हेर्दा आफू अझ बढी खुशी हुने बानी बस्यो । सडक नियम पालना नगर्ने मानिस देख्दा पहिले रोष प्रकट हुन्थ्यो, अहिले मैत्री र करुणा । विचरा प्राइभेट अफिसमा काम गर्ने मानिस होला, अफिस जान ढीला भएको होला, समयमा नपुग्दा हाजिर गर्न पाउनुहुन्न । तलब नै काटिन्छ, अनि घरखर्च र छोराछोरीको फी कसरी तिर्नु नि ? जस्तो लाग्छ । सधै मैत्री र करुणा भाव मात्र आउने रहेछ । मैले ती सबै बाह्य बस्तुहरु र घटनाहरुलाई स्वीकार गरेँ । त्यसपछि त मेरो मनमा रिस होइन, मैत्री र करुणाभाव मात्र उत्पन्न भयो ।

मेरो घरको अगाडिपट्टिको घरमै धामी बस्नुहुन्छ । बिहान सबेरै ढ्याङ्ग्रो र झ्याम्टा सहित ठूलो आवाजमा फलाक्नु हुन्छ । पहिला पहिला त्यो आवाज सुन्दा मेरो मनमा पनि द्वेषभाव नै आउँथ्यो । ध्यानभावना बढ्दै गए पछि त्यो द्वेष त मैत्रीमा बदलिने रहेछ । सर, यसको ढ्याङ्ग्रो र झ्याम्टाले टोल नै अशान्त भयो, हजुरले नठोक भन्नुहोस् न भनी साथीहरुले अनुरोध गर्नुभयो । त्यो ढ्याङ्ग्रो र झ्याम्टाको भरमा विचरा त्यो धामीको हातमुख जोडिएको छ । त्यो मात्र होइन,

त्यो धामीलाई हटाइयो भने ती विरामी पनि उपचारबाट वञ्चित हुन्छन् । कमसेकम मनोवैज्ञानिक रुपमा महिला र बच्चाको उपचार त भयो नि । आवाज एउटै हो, मेरा छिमेकीको मनमा त्यो आवाजले द्वेषभावना जगायो, तर मेरो मनमा चाहिँ मैत्री र करुणा । त्यसपछि मैले सबै किसिमका आवाजलाई स्वीकारेँ । आवाज राम्रो नराम्रो हुने रहेनछ, यो त मेरो संस्कारको पत्रको कारण उत्पन्न हुने भाव रहेछ ।

शंखमूलबाट बालकुमारीतिर आउँदा मैले बाटोमा स्वास्थ्य अनुसन्धानको एउटा फर्म देखे । ममा अध्ययन अनुसन्धानमा अब्बल छु भन्ने अभिमान थियो । केको अनुसन्धान हुने रहेछ ? भनी बुझ्न मेरा खुट्टा त्यतैतिर सोझिए । के विषयको अनुसन्धान गर्नुहुन्छ भनी सोध्दा त्यहाँका एकजना विद्यावारिधि गरेका मित्रले स्वास्थ्य विषयको भनेपछि मेरो चाख झन् बढ्यो । म पनि आफ्नो डिग्रीको प्रमादमै रहेछु । अनि त अनावश्यक प्रश्न सोधी ती साथीको ज्ञान मापन गर्न थालेँ । विचरा वहाँलाई त आधारभूत कुरा पनि थाहा रहेनछ । एक्कासी मलाई रिस चढ्यो, यति पनि नजान्ने केको अनुसन्धानकर्ता नि ! भनेछु । ममा अहङ्कार धेरै नै रहेछ । उनी पनि के कम, काम न दाम आएर मलाई जाँच्ने तपाई को हो ? भन्न थाले । मलाई झट्ट सम्प्रजन्य भयो र ममा अभिमान बढ्दैछ र रिस चढ्दैछ भन्ने बोध भयो । थाहा हुनासाथ मैले गल्ती गरेँ भन्ने बोध भयो । मैले ती साथीसित माफी मागेँ । तर पनि ती साथीको रिस रोकिएन । उनको अनुहार भरी पसिना आयो । आँखा राता राता भए । मुख रातोपिरो भयो । ममाथि गालीको वर्षा नै भयो । ती साथी रिस कम गर्न पटक पटक पानी पिउँथे । कहिले वल्लो छेउ त कहिले पल्लो छेउ जान्थे, तर पनि रिस कम भएको थिएन । वहाँमा भित्रभित्रै रिस बढ्दै गयो ।

मलाई चाहिँ ती साथीले पिट्छन कि भनेर थोरै डर पनि लाग्यो । जे होस्, पिटाई चाहिँ खानुपरेन । सर, मबाट गल्ती भयो, माफ पाऊँ भनी पुनः बिन्ति गरेँ । पानी खाँदा वहाँको रिस घट्छ कि भनेर मैले पानी सारेर दिएँ । उनीप्रति मैत्रीभाव पनि राखेँ । मलाई चाहिँ वहाँलाई केही हुने हो कि भन्ने डर पनि थियो । दया जाग्यो । उनको मस्तिष्कघात हुन्छ कि भनेर डराएको पनि थिएँ । एकछिन पछि अर्को एक साथी आइपुग्नु भयो । वहाँले धेरै सम्झाई बुझाई गरेपछि बल्ल वहाँको रिस केही घट्यो । वहाँसंग तेश्रो पटक माफी मागी म विदा भएँ । म आफैसंग पनि

माफी मागेँ । भित्रभित्रै अब मलाई यस्तो अभिमान र रिस नउठोस् भनेँ । उनी मात्र होइन, म पनि प्रमादमै रहेछु । त्यसैले त मैले अनावश्यक प्रश्न गरेँ । मेरो अहङ्कार प्रदर्शन गरेँ भन्ने बोध भयो । तर छिनमै म होशमा आएँ । त्यसपछि म छैन भन्ने साधना अझ बढाएँ ।

४.७ सामाजिक संजालमा समय कटौति

पहिला पहिला टिभी हेर्दा म एक अर्कालाई गाली गलौज गरेका बहस कार्यक्रम नियमित रुपमा हेर्ने गर्दथेँ । समाचारमा पनि राजनीतिक नेताको भाषण सुन्ने गर्दथेँ । नेताले जति जोडले गाली गरेको सुन्थेँ त्यती नै म खुशी हुन्थेँ । ती अमुक नेताको भाषण कता छ भनी खोजी खाजी हेर्थेँ । सामाजिक संजाल हेर्दा मलाई आनन्द लाग्थ्यो, कारण त्यहाँ गालीको बर्षा भइरहेका हुन्थे । म ती पोष्टहरु नबिराईकन पढथेँ । जति चोटिलो गाली गरेको देख्थेँ त्यति नै म खुशी हुन्थेँ । सामाजिक संजालमा सृजनशील कुरा, करुणा, मैत्री र प्रेमका कुरा त धेरै कम मात्र पोष्ट हुन्थे । थोरै मात्र उपचारको लागि अपील र अनाथालयको लागि सहयोगको अनुरोध र दानका विज्ञापनहरु पढ्ने अवसर प्राप्त गर्दथेँ । गाली गरेका कार्यक्रम जति हेऱ्यो त्यति नै द्वेष बढ्ने रहेछ । आफूले पनि जानीनजानीकन प्रतिक्रिया गर्थेँ । त्यो क्रिया र प्रतिक्रियाले त झनै राग र द्वेष बढाउने रहेछ । मेरो मनमा क्लेश झन् झन् बढ्दै गयो । टिभीका बहस कार्यक्रमले पनि मभित्र रिस बढाउने रहेछ । अर्कोतर्फ शान्ति र मैत्री भावना चाहिँ क्रमशः हराउँदै जाने रहेछ ।

एकपटक त यस्तो सम्म भयो कि एउटा फेसबुकको पोष्टलाई लिएर हामी श्रीमान र श्रीमतीबीच झैझगडा नै हुन गयो । क्लेश बढेपछि आफू ठीक र अरु बेठीक लाग्ने रहेछ । आफूले लेखेको फेसबुक स्टाटस ठीक र अरुले लेखेको चाहिँ बेठीक हुने रहेछ । बिस्तारै मैले बुझेँ, फेसबुकका क्रिया प्रतिक्रियाले मलाई अन्धो बनाउने रहेछ । यसले त मलाई अमुक पार्टीको कार्यकर्ता बनायो र म पार्टीको अन्ध समर्थक सिपाही बन्न पुगेँ । म कुनै अमुक पार्टीको विरुद्ध बोल्ने र भैझगडा गर्ने झोले कार्यकर्ता पो बन्न पुगेँछु । म पनि जानी नजानी अमुक पार्टीको विरुद्ध गाली गर्दै गएँ । अनि आफ्नो पार्टीका सबै कामको अन्ध समर्थन गर्दै गएँ । त्यस्तै, अमुक धर्मको अन्धभक्त बनेँ । मेरो मनमा रागभन्दा पनि द्वेषकै छालहरु

बढी आए, किनकि म गाली गरेका फेसबुक पोष्ट र टिभी कार्यक्रम नै बढी हेर्थें.। जस्तो हेर्‍यो (गलत सूचना) त्यस्तै क्लेश बढने रहेछ,। म बिस्तारै अमुक पार्टीको अन्धभक्त भएँ । त्यो पार्टीले जे गरेपनि मलाई ठीक लाग्ने, अनि अर्को पार्टीले त्यही काम गरे बेठीक लाग्न थाल्यो । म नजानीकन नै प्रमादी भइसकेको रहेछु ।

मेरो एकजना साथीले मलाई भिक्षु बुद्धघोषद्वारा लिखित "विशुद्धीमार्ग" दिनुभएको थियो, त्यो कितावलाई मैले ध्यान दिएर पढेँ । भन्ते गुरुमाको धर्मदेशना पनि नियमित रुपले सुन्न थालेँ । विपश्यना ध्यानभावना पछि म घरमै नियमित ध्यान गर्न थालेँ । त्यही ध्यानको बेला नै म प्रमादी भएको जानकारी प्राप्त भयो । त्यसपछि, मैले गलत सूचना (input) लिने रहेछु र त्यसबाट राग द्वेष नै बढाउने रहेछु भन्ने बोध भयो । त्यसपछि, मैले टिभीका ती द्वेष बढाउने कार्यक्रम र समाचार हेर्न बन्द गरिदिएँ । समाजिक सञ्जालमा बसेर राग र द्वेष बढाउने वालपोष्टहरु हेर्ने काम पनि बन्द गरिदिएँ । त्यो समयलाई दान, ध्यान र ज्ञान प्रबर्धन गर्न उपयोग गर्न थालेँ । केवल सामाजिक सञ्जालमा आएका मृत्युका समाचार पढ्ने र श्रद्धाञ्जलीहरु पोष्ट गर्न थालेँ । यसो गर्दा अनित्य बोध हुने रहेछ । नजाने भोली के हुन्छ ? बरु आजै दान दिन पाए हुन्थ्यो, ज्ञान बाँड्न पाए हुन्थ्यो जस्तो लाग्न थाल्यो । अनित्य बोध भएपछि मैत्री र करुणा उत्पन्न हुने रहेछ । सामाजिक संजालमा बिताउने समयलाई आध्यात्मिक किताव पढ्ने र लेख्ने काममा लगाउन थालेँ । यसो गर्दा मनमा सकारात्मक भावनाको विकाश हुने रहेछ । मेरो मनमा मैत्री र करुणा भावको बिस्तारै बढोत्तरी भयो ।

४.८ क्षमायाचना र क्षमादानको अभ्यास

क्षमाका विधिहरु उपयोग गरेर हामी रिस, क्रोध, अपराध र लज्जाजनक विचारहरुबाट मन शुद्ध गर्न सक्छौ । यस्ता विधिको नियमित अभ्यासले हामीलाई अन्ततः आफ्नो मनको अवस्था महसुस गर्न सिकाउँछ । पहिला ससाना गल्तीमा क्षमा दिन सुरु गर्नुपर्छ । त्यसपछि बिस्तारै अभ्यास बढाउदै जाँदा ठूल्ठूला अकुशल कर्मलाई क्षमा दिन सक्छौँ । हामीसँग क्षमा दिने अभ्यास नै कम छ, किनकि गल्ती गर्नेलाई दण्ड दिनुपर्ने कुरा मात्र समाजबाट सिकेका छौँ । क्षमादान दिन सिकेको नै छैनौ । फेरि हामीमा क्षमा कमजोरको हतियार हो भन्ने गलत विश्वास छ ।

क्षमा दिंदा कमजोर भइन्छ भन्ने छ । तर मेरो छोटो अनुभवमा चाहिँ क्षमा दिनु भनेको आफू बलियो हुनु हो । आफूमा वीर्यता बढाउनु हो ।

क्षमाको ऊर्जा रहस्यमय छ । क्षमा केवल इच्छाको कार्य होइन, यो अपरिहार्य उपकारी कार्य हो । यो आध्यात्मिक ऊर्जा समेत हो । अहङ्कारको कारण हामी अरुलाई क्षमा दिने निर्णय गर्दैनौँ, बरु बदलाको कुरा गर्छौं । यसो गर्दा हामीले पनि अरुबाट क्षमा पाउदैनौँ, बरु बदला नै पाउँछौँ । एउटा आँखाको बदला दुईटा आँखा भन्ने हो भने संसार नै अन्धकार हुन्छ । क्रोधले अझ बढी क्रोध नै उत्पन्न गर्छ । हामी मानव हौँ, तसर्थ हाम्रो कार्य क्रोधलाई मैत्रीमा रुपान्तरण गर्नु हो । हामी क्षमाको नदीमा प्रवाहित हुनु भनेको हामी आनन्दमा बग्नु जस्तै हो । हामी सचेत मनलाई सही अवस्थाहरू सिर्जना गरी निद्रा लगाउन सक्छौँ, तर हामी आफूलाई निदाउन बाध्य पार्न सक्दैनौँ ।

प्रथमतः कसैलाई क्षमा दिँदा त्यो व्यक्ति लाभान्वित हुन्छ र मैले चाहिँ गुमाउँछु भन्ने मान्यता नै गलत रहेछ । मेरो हकमा ठीक उल्टो भयो । क्षमा पाउने भन्दा म क्षमा दिने बढी लाभान्वित भएँ । कसैलाई क्षमा दिँदा मैले आध्यात्मिक ऊर्जा प्राप्त गर्छु, जुन ऊर्जाले अरुबाट मैले पनि क्षमा पाउँछु । मैले अरुलाई क्षमा दिनु भनेको मैले अरुबाट क्षमा पाउनु हो । आफूले क्षमा नदिने, अनि आफू चाहिँ क्षमा माग्ने गलत आदत हो । मेरो आफ्नै अनुभवमा पनि मैले अरुलाई जति क्षमा दिएँ, त्यो भन्दा बढी अरुबाट मैले क्षमा पाएँ । त्यसैले क्षमा दिनु भनेको क्षमा पाउनु हो । अहिले म आफू खुशी हुन क्षमा दिन्छु । अरुलाई खुशी गराउन म क्षमा दिइरहेको अनुभूति गर्दिन । अर्को व्यक्ति कति खुशी भयो ? त्यो उसले अनुभूति गर्ने कुरा हो । मलाई जानकारी हुने कुरा होइन । म यति मात्र भन्न सक्छु कि यसले दोश्रो पक्षको पनि हित गर्छ । पञ्चस्कन्ध बुझे पछि मलाई थाहा भयो, छिनमै रिस आउँछ र छिनमै जान्छ पनि । त्यो रिस भावना आएको बेला मात्र त्यो मानिसले अकुशल कर्म गऱ्यो । छिनमै त्यो रिस गयो पनि । अहिले उसले कुशल कर्म गर्छ भने उसलाई क्षमा किन नदिने ? त्यसैले उसलाई क्षमादान दिनुपर्छ । कुनैपनि मानिसको मनमा सधैं रिस मात्र आउँदैन । त्यो मानिसको मनमा मैत्रीभाव पनि आउँछ । त्यही मैत्रीभावलाई प्रबर्धन गर्न क्षमा दिनुपर्छ । फूलनदेवी जो चम्बलघाँटीकी डरलाग्दी डाकु थिइन्, उनलाई पनि समाजले क्षमा दियो । उनले आफ्नो अपराध स्वीकार गरी बुद्धधर्मकी उपासिका बन्न पुगिन् ।

तसर्थ, क्षमा दिन ढीला गर्नु हुदैन । यो यस्तो ऊर्जा हो, जसले दिने र लिने दुबैलाई फाइदा दिन्छ । मैले अरुलाई क्षमा दिँदा मेरो रिस, द्वेष कम भयो । अर्को शब्दमा भन्दा मेरो क्लेश निकै घट्यो ।

४.९ मौनतामा रहने अभ्यास

द्वेषको मूल कारण भनेको आफ्नो बोली नै हो । बोलीको कारण नै महाभारत जस्तो युद्ध भयो । हामी गृहस्थीमा बस्ने मानिसहरु पनि चाहिने नचाहिने बोलेर नै घरपरिवार र छिमेकमा झैझगडा हुन्छ । जति धेरै बोल्ने र अरुको कुरा सुन्ने बानी गर्छौं, त्यति नै धेरै झैझगडा हुने गर्छ । जति मौन रहन्छौँ, त्यति नै मनमा आनन्द लाग्छ । बोल्ने र सुन्ने कामले मनलाई चाहिने भन्दा बढी सक्रिय बनाउने रहेछ । कम बोल्दा मेरो बोलीले कमसेकम अरुलाई त चोट पुऱ्याएन । ध्यानभन्दा बाहिर मैले पूरै आर्यमौन त पालन गर्न सकिन, तर मेरो बोल्ने बानीमा धेरै कम भयो । चाहिने भन्दा बढी बोल्ने बानी बन्द भयो । यसबाट मेरो रिस पनि कम भयो । मेरो अनुभवमा बोल्न कम भएपछि अरुको कुरा सुन्ने बानी आफै कम हुने रहेछ । ध्यान भावना बढ्दै गएपछि ध्यान नबसेको बेलामा पनि मौनता बढ्ने रहेछ ।

अध्याय पाँच

अहङ्कार

पूर्वजन्मको अविद्या र संस्कारको कारण जन्मेको क्षणदेखि नै हामीमा अहङ्कारको विकास हुन थाल्छ । म र मेरो भनी पहिचान जनाउने सबै कुराले अहङ्कार नै जगाउँछन् । मेरो नाम, जात, रुप (अनुहार), राष्ट्रियता, कुल, दर्जा, पदवी, आस्था (धर्म, सम्प्रदाय), पोशाक आदि सबैले अहङ्कार नै बढाउँछन् । यी सबैले हाम्रो आफ्नो पहिचान बनाउँछन् । यी सबै जानकारी विज्ञान मार्फत प्राप्त गर्छौं र ती पहिचान संकलन गर्दै त्यसलाई "म" "मेरो" र "मलाई" मा परिणत गर्छौं ।

अहङ्कार यस्तो अवस्था हो, जसले हाम्रो मनलाई सुन्याउँछ । यसले दर्जाको, धनको, जनको, शिक्षाको, बलको, रुपको, मान/पदवीको वास्तविकता भन्दा म माथिको अवस्थामा छु भन्ने भान गराउँछ । यसले अरुको अनादर गर्न लगाउँछ । यसबाट अहङ्कार गर्ने व्यक्तिले चाहिँ क्षणिक सन्तुष्टि र खुसीको अनुभूति गर्दछ । तर अहङ्कारले पहिला आफ्नो अनि बिस्तारै अरु व्यक्तिको लागि दुःखको आधार सृजना गर्दछ ।

बुद्धधर्मका अनुसार दुःखको मूल कारण अज्ञानता हो । यो भनेको नै वास्तविकताप्रति हाम्रो गलत दृष्टिकोण हो । बुद्धधर्ममा सबै कुरा अनित्य छ । अर्को तरीकाले भन्दा हामी जति पनि प्राणीहरु छौ, सबै जन्मछौं, केही समयसम्म यहाँ रहन्छौं, अनि हामी सबै मर्छौं । प्राणी मात्र होइन, प्राण नभएका बस्तु जस्तो कि पहाड, नदी, तलाऊ सबैको अन्त्य हुन्छ । तर पनि हाम्रो शरीर मात्र मर्छ, हाम्रो आत्मा चाहिँ मर्दैन भन्छौं । त्यही आत्मालाई म पक्रिराख्छु, अनि भन्छु, म अमर छु । त्यही "म" नै अहङ्कार हो । आत्मा नै अहङ्कार हो । अहङ्कारको दमन गरी नाश गर्नु नै अनात्मा बुझ्नु हो । अनात्मा बुझ्नु नै अहङ्कार नाश गर्नु हो ।

यो देख्न र अनुभव गर्न नसकिने अस्तित्वहीन "म" को हामी दास हौँ । हामीले आत्मालाई जोगाउने, रक्षा गर्ने र खुसी पार्ने प्रयास गर्ने तरिका नै अहङ्कार हो ।

राग, द्वेष भन्दा पनि अहङ्कार हटाउन कठिन छ । मानिसहरु धन सम्पत्ति, छोराछोरी सबै छोडेर सन्यास धारण गर्छन्, तर पनि उनीहरुले अहङ्कार चाहिँ नाश गर्न सकिरहेका हुँदैनन् । मैले यति किताब लेखेँ । मेरा यतिजना शिष्यहरु छन् । मैले यति जनालाई बुद्धशासनमा ल्याएँ । म महास्थविर, म संघनायक, मेरो अध्यक्षतामा यति विहार बने । मैले यति देश घुमेको छु । म पाली भाषाको विज्ञ, यस्तै यस्तै । प्रव्रजित भएकाको त यो गति, अनि म जस्तो गृहसेवीको त झन् के हालत । भगवान बुद्धले भन्नुहुन्थ्यो, म तिमीहरुलाई दुःख मुक्त गर्न सक्तिन, केवल दुखमुक्त हुने बाटो मात्र बताउन सक्छु । तर भिक्षुहरुमा अहङ्कार बढेपछि वहाँले भन्नुभयो– "हे भिक्षुहरु हो ! तिमीहरुले अहङ्कार एउटा मात्र नाश गर्न सक्यौ भने मैले तिमीहरुलाई दुःखबाट मुक्त गरी निर्वाण पुऱ्याउने जिम्मा लिन सक्छु ।" बुद्धले यसकारण यो भन्नुभएको हो कि अहङ्कार नष्ट गर्न सकेपछि निर्वाण प्राप्त गर्न त्यति कठिन हुँदैन । यसबाट यो बुझ्न सकिन्छ कि अहङ्कार हटाउनु ज्यादै कठिन काम हो ।

कसैसंग कुनै विषयमा तुलना गर्नु नै अहङ्कार हो । जब हामी आफैँलाई महत्वपूर्ण ठान्छौँ, त्यहाँ गर्वको महशुस हुन्छ । अहङ्कारको कारणले गर्दा म आफूलाई अरूसँग तुलना गर्दै आफू अरूभन्दा माथिको देखाउन चाहन्थेँ । म सबैभन्दा अग्लो छु, मेरो उचाई ६ फिट १ ईन्च छ । यसो भन्नुको तात्पर्य अरु चाहिँ पुड्का हुन् भन्नु हो । जब म अरुलाई कमसल अनि आफूलाई अब्बल भन्ने गर्छु, त्यो नै अहङ्कार रहेछ । म अरू भन्दा राम्रो छु, अरुभन्दा ज्ञानी छु भनी सोच्नु नै अहङ्कार हो । कसैसँग आफ्नो तुलना गर्नु नै अहङ्कार हो । जुनसुकै उद्देश्यले गरोस्, आफूलाई अरू कसैसँग तुलना गर्दा आफूलाई महत्वपूर्ण बनाउने, आफूलाई ठूलो बनाउने, आफूले आफैलाई जान्ने बनाउने र मपाई बनाउने भन्ने भावना आउने रहेछ । त्यो नै अहङ्कार हो । "म" महत्वपूर्ण भन्नु नै अहङ्कार हो । "म" आफू होइन, अरु महत्वपूर्ण छन् भन्ने हो भने अहङ्कार कम हुन्छ । "म" नै छैन भन्ने हो भने अहङ्कार हुँदैन । मेरो आफ्नो भन्नु नै अहङ्कार हो । मेरो नाम, मेरो सम्पत्ति र पैसा, मेरो योग्यता, मेरो मान, मेरो दर्जा, मेरो विभूषण, मेरो उमेर, मेरा छोरा नाति भन्नु सबै अहङ्कार नै हुन् ।

अहङ्कारको मूल स्रोत भनेकै मेरो छालाको रंग, सम्पत्ति, पैसा, पद, प्रतिष्ठा र कृति हुन् । पद वा मानको कारण म मन्त्री, म सचिव, म सहसचिब, म कार्यकारी प्रमुख, म चाहिँ गाउँको सुब्बा, जिम्मुवाल, मुखिया आदि सबै अहङ्कार नै हुन् । मेरो अनुहार गोरो छ भन्नु नै अहङ्कार हो । अहङ्कार बढ्दै गएपछि म आफ्नो परिचय दिंदा नै म डा. फलानो भन्थेँ । सम्बोधन गर्दा अरुले डाक्टर भन्नु त ल ठीकै हो । आफैले आफूलाई डाक्टर भन्न पुगेँ । भौतिक दुनियाँमा मात्र होइन, आध्यात्मिक क्षेत्रमा पनि यत्रतत्र अहङ्कार नै अहङ्कार पाइन्छ । म पण्डित, म अग्गमहापण्डित, म टुल्कु, म रिम्पोछे, म महायोगी, म संघनायक, म महास्थविर, आदि आदि । जब सबै बुद्ध, धर्म र संघको शरणमा गएपछि के बाँकी रह्यो र ! म फलानो, म यो स्तरको भिक्षु, म आचार्य भन्नु नै बेकार कुरा हो । भिक्षु आफैमा सबैभन्दा माथिल्लो अवस्था हो, त्यो नै काफी छ । अझ उनीहरुका लागि बस्ने कुर्शी फरक, खाने टेबल फरक गर्नु नै अहङ्कार हो । विभेद गर्नु नै अहङ्कार हो । मानिसहरुलाई वर्गीकरण गर्नु पनि अहङ्कार नै हो । लौ, अरुले त भने ठीकै छ, म आफैँले यो हुँ भन्नु नै अहङ्कार (क्लेश) बढेको प्रमाण हो । बास्तवमा “म” नै छैन भने “म यो” “म त्यो” भन्नु नै बेकार कुरा हो ।

५.१ अहङ्कार घटाउने साधना

म गरीब हुँदा बरु त्यति डराएको थिइन, तर हुनेखाने भएपछि अहङ्कार बढ्छ कि भनेर डराएको छु । गरीब हुँदा खान, लगाउन र बस्नको लागि दुःख थियो । खुबै मेहनत गरिन्थ्यो । तर पनि मनमा एक किसिमको आनन्द आउँथ्यो । अहिले पनि म धनी भएको होइन । तर पनि खान, लगाउन र बस्नका लागि कठिनाइ छैन । आध्यात्मिक पथमा लागेपछि आफूमा प्रचुरता छ भन्ने बोध हुँदो रहेछ । त्यसैले म धनी छु भनेको मात्र हुँ । धन धेरै भएर होइन । पहिले मलाई अहङ्कार बढ्छ कि भन्ने डर थिएन । तर अहिले मलाई मेरो अहङ्कार बढ्छ कि भन्ने डर छ । आफ्नै घर छ, गाडी छ, एक दुई ठाउँमा जमीनका टुक्राहरु पनि छन्, पढेलेखेको पनि छु भनी लेख्दा नै मलाई अहङ्कार बढ्छ कि भन्ने डर लाग्छ । अहङ्कार कसरी बढ्दो रहेछ भन्ने बारेमा मेरा आफ्नै केही अनुभवहरु तलको अनुच्छेदहरुमा वर्णन गरेको छु ।

एकपटक म एउटा पार्टीमा जाने तयारीमा थिएँ । मेरो एक जना छिमेकी मित्रले मसंगै पार्टीमा जान गाडीमा लिफ्ट माग्नुभयो । हामी घरबाटै ३ जना जाँदैथियौं । वहाँहरु दुईजना हुनुहुन्थ्यो । वहाँहरुलाई गाडीमा अटाउन गाह्रो हुन्थ्यो । मैले हजुरहरु दुईजना हुनुहुन्छ । एकजना सम्म त अटाउनुहुन्छ । अर्को एकजना चाहिँ अटाउनुहुन्न भनी जवाफ दिएँ । वहाँहरुले खाँदखुद गरेर जाऊँ न सर भन्दै हुनुहुन्थ्यो । मैले वहाँहरुलाई लैजान असमर्थता जनाएँ । केहीछिन पछि ममा अहङ्कार चढेछ भन्ने बोध भयो । हिजो अस्तिसम्म बसमा कोचिएर हिँडेको म, आज अर्को साथी खाँदखुद भएर जान्छु भन्दा पनि नलिइ आएँ भन्ने बोध भयो । तत्काल मलाई बोध भयो मभित्र अहङ्कार बढ्दै गएको छ ।

त्यस्तै, एकपटक मेरो गाउँबाट मेरो एकजना मित्र काठमाडौमा आउनुभएको थियो । गाडिमा मलाई अनामनगरसम्म पुर्‍याईदिनुहोस् न भाइ भनी मलाई अनुरोध गर्नुभयो । मलाई अहङ्कार चढेछ कि क्या हो “नेपाल यातायातमा जानुहोस् न सर, अनामनगर पुर्‍याईदिइहाल्छ नि” भनेछु । मेरो त्यो दिन कतै जाने काम पनि थिएन, ड्राइभरलाई भनेको भए वहाँलाई पुर्‍याई दिइहाल्थ्यो । मलाई बोध भयो – ममा गाडीको अहङ्कार चढेछ । अरु अहङ्कारभन्दा गाडीको अहङ्कार छिटो चढ्ने रहेछ भन्ने मेरो आफ्नै अनुभवबाट बोध भयो । मेरो आफ्नै अनुभवबाट थाहा भयो कुर्सीको भन्दा पनि गाडीको अहङ्कार बढी हुने रहेछ ।

त्यस्तै, एक पटक म चामल किन्न पसलमा गएको थिएँ, पसलेले कमसल चामल देखाउनु भयो । मलाई राम्रो चामल देखाउनुहोस् भनी हालेछु । म त प्रमादमै रहेछु । पछि झसङ्ग भएँ । ममा धनको अहङ्कार पनि बिस्तारै चढेछ भन्ने जानकारी भयो । त्यस्तै, आफ्ना भाइहरुलाई एक पटक भनेछु “यो सम्पत्ति सबै मैले कमाएको त हो नि” । मलाई नजानिदो तरीकाले अहङ्कार बढ्दै गइरहेको थाहा भयो । त्यसपछि मैले मेरो भूतकाल हेरेँ ।

हाम्रो जेठो छोरा सानो थियो, जन्मदिनको बिहान उसले मसंग चकलेट किन्ने पैसा माग्यो । मसंग उसलाई दिने पैसा थिएन । धेरै ढिपि गरेर आमासंग पनि पैसा माग्यो । उनीसंग पनि पैसा भए पो दिनु नि !, छोराले झगडा गर्‍यो, तर पनि पैसा दिन सकिएन । छोराको जन्मदिन मनाउन कसलाई मन हुँदैन र ? छोराले धेरै माग गरेपनि पैसा दिन सकिएन । छोरो स्कूल नै गएन, दिन भरी रोएर घरमै

बस्यो । म र मेरी श्रीमती पनि केहीबेर संगै रोयौँ र दिनभरी मन खिन्न बनाएर बस्यौँ । अहिले मलाई खान लगाउन कुनै अभाव छैन । आफ्नै घर, जग्गा जमीन छ, गाडी छ, धेरै पारिश्रमिक पाउने काम पनि छ । छोराहरुको कमाइ पनि राम्रो छ । तर मलाई अहङ्कार बढ्छ कि भन्ने डर छ । त्यही अहङ्कार बढ्छ कि भनेर त्यो जेठो छोराले त्यो बेला लगाएको पुरानो रातो स्वीटर मायाले अझैसम्म दराजमा राखेको छु । अहिले पनि त्यो पुरानो स्वीटर बेला बेला निकालेर हेर्छु र अतीतको आफ्नो आर्थिक अवस्था झलझली सम्झन्छु । त्यो हेर्ने बित्तिकै छोरालाई चकलेट किनिदिन नसकेको आफ्नो गरीव अवस्था सम्झन्छु, । चामल किन्ने पैसा नभएको कुरा सम्झन्छु र भावविह्वल हुन्छु । यसले मेरो अहङ्कारलाई निरोध गर्छ । अभावको स्मरण गर्नु पनि अहङ्कार घटाउनु हो ।

म हरेक हप्तामा सके दुईदिन र नसके एकदिन सार्वजनिक बसमा हिँड्छु । यसरी सार्वजनिक बसमा हिँड्दा ममा अहङ्कार उठ्न पाउँदैन र गाउँ समाजका सुखदुखका कुराहरु पनि सुन्न पाउँछु । दूरदराजका गाउँको कथा व्यथाले मेरो हृदयमा करुणा भरिदिन्छ । मेरो लागि त्यो सार्वजानिक बस खुल्ला विश्वविद्यालय हो । जहाँ म नयाँ नयाँ कुराहरु सिक्छु । सामाजिक भेलामा पनि म आफ्नो गाडी नलिई बसमा जान्छु । मेरा साथी जस्ता छन्, म त्यस्तै हुने कोशिस गर्छु । श्रीमती र छोराहरु “यो लोभी बूढो खाली बसमा हिँड्छ” भन्छन् तर म कुनै प्रतिक्रिया जनाउदिन । सरासर अगाडि बढ्छु । बरु त्यो बस चढेर बचाएको पैसा म अनाथ गरीबको लागि दान दिन्छु । मेरी श्रीमतीले छात्राबासमा बस्दा एउटा स्टीलको सानो डेक्ची र डाडु, पन्यू दुबैको काम गर्ने एउटा सानो पन्यू किनेकी रहिछन् । विवाहबाट आउँदा मेरी श्रीमतीले त्यो डेक्ची र पन्यू साथै लिएर आएकी थिइन् । हामी त्यही डेक्चीमा पहिला रस भएको सब्जी पकाउथ्यौँ र बटुकामा खन्याउथ्यौँ, त्यसपछि त्यसैमा भात पकाउथ्यौँ । मेरो सम्पतिको नाममा त्यही डेक्ची र एउटा पुरानो अल्मुनियमको पानी ल्याउने गाग्री थियो । अझै पनि मैले ती दुईलाई हिफाजात गरेर राखेको छु । दैनिक जसो म ती भाँडा हेर्छु र मेरो अतीत सम्झन्छु । मेरा छोराहरुले “यो कवाडीलाई दिनुहोस्” भन्छन् । तर म फाल्न दिन्न । मेरो लागि त यी सामानहरु अहङ्कार घटाउने औषधी हुन् । मेरो अहङ्कार बढ्छ कि भनेर हरेक दिन म भान्साकोठामा ती भाँडा केहीबेर नियालेर हेर्ने गर्छु । मेरो अतीत हेर्छु र आफ्नो धरातल महशुस गर्छु । यो पनि मेरो लागि साधना हो ।

अध्ययन अनुसन्धानको काम गर्दा म निकै पैसा पाउँछु । तर सरकारी कलेजमा पढाउँदा चाहिँ ज्यादै थोरै पैसामात्र प्राप्त हुन्छ । मेरी श्रीमतीले भन्छिन् ‘‘त्यति जाबो पैसाको लागि पढाउन त्यति टाढा किन जानुहुन्छ ? किन त्यति दुःख गर्नुहुन्छ ?’’ मलाई त्यो पढाउने कार्यले मेरा दुःखका दिनमा मासिक ९०/ रुपैया अतिरिक्त आय भएको मेरो अतीत सम्भन पुग्छु (संज्ञा) । म मेरो यथार्थ धरातलमा उभिन खोज्छु । त्यसैकारण ममा अहङ्कार बढ्न पाउदैन । फेरि त्यो सरकारी कलेजमा गरीबका छोराछारी पढाउन पाउँदा मलाई खुशी लाग्छ । मैले पनि त्यस्तै अभाव नै अभावको आर्थिक अवस्था भएको बेला सरकारी कलेज पढेको पुरानो याद पनि आउँछ (संज्ञा) । उनीहरुलाई देख्दा मलाई खुशी लाग्छ । म आफू खुशी हुन सरकारी कलेजमा पढाउन जान्छु, पैसा कमाउनका लागि होइन । सरकारी कलेजमा पढाउन जाँदा मेरो अहङ्कारको उपचार पनि हुन्छ र मनमा आनन्द पनि लाग्दछ । त्यहाँ पढाउन जाँदा मेरो अनुहार नै उज्यालो हुन्छ ।

५.२ शरणगमनको साधना

शनिवारको दिन म ब्योम कुसुम बुद्ध बिहारमा ध्यान साधना गर्न र धर्मदेशना सुन्न गएको थिएँ । त्यहाँ गुरुले मैत्री ध्यानभावना गराउनु भयो । ध्यानभावना पछि गुरुले धर्मदेशना दिनुभयो । मैले दुबै सत्र राम्ररी पूरा गरे । त्यसपछि गुरुले अभिषेक नलिई गुह्यज्ञान दिन मिल्दैन । त्यसैले “हजुरले बज्रयान परम्परानुसार अभिषेक (दीक्षा) लिनुपर्छ” भन्नुभयो । मैले तत्काल प्रतिवाद गरेँ, म थेरवादी बुद्धशासनमा आएको बषौं भइसक्यो, किन पुनः नयाँ अभिषेक लिने ? भनेर अनावश्यक तर्क पेश गरेँ । थेरबादी हुनुमा मलाई चाहिने भन्दा बढी गर्व थियो । मभित्र थेरवादी भएको अहङ्कार बढ्दै गएको रहेछ । अर्कोतर्फ म भित्र बज्रयानप्रति द्वेष भावना पनि रहेछ । त्यसैले त बज्रयान अनुसार अभिषेक (दीक्षा) लिन्न भनी म घर फर्किएँ । मैले न अभिषेक पाएँ, न ज्ञान नै । घाटा मलाई नै भयो । म ज्ञानप्राप्त गर्ने मौकाबाट वञ्चित भए । अर्को हप्ताको ध्यानभावना पछि ममा अहङ्कार बढेर गइरहेको छ भन्ने कुरा बोध भयो । यो अहङ्कारले मलाई नै घाटा भयो भन्ने बोध भयो । मेरो अहङ्कारको कारण म गुह्यज्ञानबाट वञ्चित भएँ । त्यसपछि बुझेँ, किन प्रत्येक दिन कुनै पनि कार्य गर्नुभन्दा पहिले उपासक र उपासिकाले त्रिरत्नको शरणमा परेको होला ? भनी सोच्न थालेँ । एक पटक

त्रिशरणमा गएपछि पुगिहाल्ने, किन दिनमै दुई तीन सत्रमा म त्रिशरणमा जान्छु ? भनी पटक पटक भन्न लगाएको होला भन्थें। म यो शरणगमनलाई पनि कर्मकाण्ड नै हो भन्थेँ। यो पनि भक्ति नै रहेछ भन्थेँ।

भन्ते गुरुमाले पनि पटक पटक शरणगमनको कारण मलाई बताउनुभएको थिएन। मेरो आफ्नै ध्यानभावना र साधना पछि मलाई बोध भयो– शरणगमन अहङ्कार नष्ट गर्ने साधना रहेछ। केवल कर्मकाण्ड मात्र होइन रहेछ। मेरो आफ्नै लामो ध्यानभावनापछि मात्र मलाई यो बोध भयो। यो त्रिशरणगमन पनि एउटा साधना रहेछ। सबै बुद्ध, धर्म र संघको शरणमा सुम्पेपछि के को "म" र "मेरो" नि। प्रत्येक सत्रमा तीन पटक बुद्धको, तीन पटक धर्मको र तीन पटक संघको शरणमा जान्छु भन्दा "म भन्ने छैन" म भनेको झुटो हो भन्ने बोध हुने रहेछ। बिस्तारै अनात्मा भाव बढ्ने रहेछ। त्यसैले भन्ते गुरुमाले नगराए पनि म दिनमा पटक पटक त्रिशरणमा जान्छु, किनकि मैले मेरो अहङ्कार घटाउनु छ। "म" र "मेरो" भन्ने भावना हटाउनु छ। लामो साधनापछि मेरो मनमा "मेरो" छुट्टै अस्तित्व छैन भन्ने भाव उत्पन्न भयो। तरपनि केही क्षण पछि नै फेरिपनि "म" र "मेरो" भन्ने भावना आइहाल्छ। त्यही रहेछ गृहसेवीको कमजोरी। म अनागामी होइन, त्यसैले बेला बेलामा "म" र "मेरो" भन्ने भावना आउनु पनि स्वाभाविक नै हो जस्तो लाग्छ। शरणगमनले म, मेरो र मलाई भन्ने भावना बिस्तारै नष्ट गर्ने रहेछ। हिजोआज म दिनमा पटक पटक त्रिशरणमा जान्छु। जुनसुकै यान होस, जुनसुकै मन्दिर, विहार या गुम्बा किन नहोस्, म अभिषेक लिन हिचकिचाउँदिन किनकि यो मेरै लागि हो। म पटक पटक शरणगमन गर्छु र अहङ्कार घटाउन कोशिस गर्छु। यसले मलाई बुद्धयानी हुन सहयोग गर्ने रहेछ। त्यो शरणगमनको शक्ति भइन्जेल म र मेरो भन्ने छैन भन्ने बोध हुन्छ। तर केही समयपछि पुनः म, मेरो भन्ने भावना आइहाल्ने रहेछ। "मेरो छोरो ज्ञानी छ"। "मेरी श्रीमती राम्री छिन् ", "मेरो खेतमा यति धान फल्यो"। "यति धेरैले मेरो किताब पढे" आदि आदि। "म" नै "म" केवल अहङ्कार नै अहङ्कार मात्र। फेरि पनि भित्रदेखि नै "म त्रिशरणमा जान्छु" भनेर मन मनै भनिरहन्छु।

त्यति मात्र होइन, अभिवादन गर्दा पनि म "भगवान शरण भन्छु"। सधै भगवान शरण, भगवान शरण भन्दा मेरो छुट्टै अस्तित्व छैन भन्ने बोध हुन्छ। यसो गर्दा मेरो अभिमान निकै नै घटेर गयो। भगवान शरण भन्नु अभिवादन मात्र होइन,

यो त अहङ्कार घटाउने साधना हो । यो मेरो नितान्त व्यक्तिगत अनुभूति हो । हजुरहरुलाई कस्तो लाग्छ मलाई थाहा छैन । केही नभए पनि भगवान शरण त भन्न सकिन्छ नि । यी अनुभव र अनुभूतिहरु हजुरहरुसंग मिल्न पनि सक्छन् नमिल्न पनि सक्छन् । किनकि शरणगमनबाट उत्पन्न हुने भाव हरेक व्यक्तिमा फरक फरक हुन्छ । मलाई जस्तो हुन्छ, हजुरलाई त्यस्तै हुनुपर्छ भन्ने छैन । कृपया यो साधना गरेर त हेर्नुहोस्, थोरै भएपनि अहङ्कार घटाउन सहयोग मिल्छ ।

५.३ अभिवादन गर्ने साधना

पहिला म आफूभन्दा माथिका व्यक्तिलाई नमस्कार गर्थें, तर आफूभन्दा सानालाई नमस्कार गर्दै गर्दिनथें । एउटै पदमा पनि म भन्दा जुनियर रहेछ भने म नमस्कार गर्दिनथें । सानालाई चाहिँ मनमनै योभन्दा म ठूलो, यसलाई मैले किन नमस्कार गर्ने नि ? भन्थें । स्कूलमा पढाउन जाँदा धेरै विद्यार्थीले मलाई नमस्कार गर्दथे । बाटोमा हिड्दा पनि धेरै अभिभावकले मलाई नमस्कार नै गर्दथे । मेरो नाक बढेर घिरौला जत्रै हुन्थ्यो । अफिसमा जाँदा वा बाटो हिंड्दा अरु मानिसले मलाई नमस्कार गर्दा म खुशी हुन्थें । अनि चिनेकाले नमस्कार नगर्दा चाहिँ दुःखी । मभन्दा मुनिको कुनै साथीले मलाई नमस्कार गरेन भने यसले किन नमस्कार गरेन ? भनी सोचिरहन्थें । ममा अहङ्कार यति सम्म बढेछ कि, एकदिन त मलाई कतिजनाले नमस्कार गर्छन् भनेर गन्ती गर्नथालें । अहो ! म त ठूलो मानिस भएछु, आज यति जनाले मलाई नमस्कार गरे भन्ने अनुभूति हुन्थ्यो । अहिले त्यो सम्झदा म आफैलाई लाज लाग्छ । त्यो बेला मभित्र अहङ्कारले जरा गाडिसकेका रहेछ । जति धेरैले मलाई नमस्कार गर्थे त्यति नै म खुशी हुन्थें । त्यो खुशी पनि क्षणिक थियो । म अझ बढी नमस्कारको आश गर्थें ।

पहिला पहिला चिनेका छर–छिमेकीले नमस्कार नगर्दा मलाई दुःख लाग्थ्यो । अहिले चाहिँ उनीहरुले नमस्कार गर्दा मलाई दुःख लाग्छ । यो नमस्कारले कतै मेरो अहङ्कार त बढाएन ? जस्तो लाग्छ । तसर्थ उनीहरुले गर्नुभन्दा पहिला म नै उनीहरुलाई नमस्कार गर्न थाल्छु । कसैले मलाई नमस्कार नै गरेछन् भने पनि यो मलाई गरेको होइन, मेरो कायलाई गरेको हो भनी त्यसमा नमुछिन थालें । ठूलालाई मात्र होइन, म सानालाई पनि नमस्कार गर्छु ।

उपालीको कथा पढेपछि मलाई पनि अहङ्कार चढेछ भन्ने ज्ञान भयो । त्यसपछि म आफैतिर हेर्दा त म अहङ्कारको हात्तिमाथि मात्र होइन, अहङ्कारको धुरीमाथि नै चढिसकेको रहेछु । त्यसपछि मैले टेकु अस्पतालमा कार्यरत एकजना कार्यालय सहयोगी दाइलाई नमस्कार गर्न थालें । वहाँ ज्यादै इमान्दार र सहयोगी हुनुहुन्थ्यो । ती दाइलाई देख्दा मलाई श्रद्धा जाग्थ्यो । देख्ने बित्तिकै म वहाँलाई नमस्कार गर्थें । वहाँलाई नमस्कार गर्दा वहाँको इमान्दारीता, नम्रता र सहयोगी गुणहरु ममा सरोस् भन्ने कामना हुन्थ्यो । व्यक्ति कार्यालय सहयोगी भएर के भयो त ? वहाँको गुण मेरा भन्दा निकै माथिका थिए, त्यसैले म वहाँलाई नमस्कार गर्थें । धेरै साथीहरुले यो मान्छे बौलाएछ कि क्या हो ? “पियनलाई नमस्कार गर्दै हिड्छ” भन्न लागे । मैले अरुले जेसुकै भनुन्, भन्दै गरुन्, म चाहिँ अहङ्कार घटाउन नमस्कारको साधनालाई निरन्तरता दिन्छु भन्थेँ । तर त्यही अस्पतालमा रहेका निर्देशकलाई चाहिँ म नमस्कार गर्दै गर्दिनथे । यो लोभी पापी मानिसलाई म किन नमस्कार गर्ने ? भन्थें । वहाँप्रति चाहिँ मेरो मनमा द्वेषभावना थियो । अनि वहाँलाई नमस्कार गर्दा म पनि त्यस्तै लोभी पापी हुने हूँ कि भन्ने डर पनि लाग्दथ्यो । त्यसपछि, मैले आफूतिर हेर्दा म पनि त लोभ पापी व्यक्ति नै रहेछु भन्ने बोध भयो । वहाँ र ममा केवल लोभको डिग्री मात्र फरक रहेछ । त्यसपछि, मैले वहाँलाई पनि नमस्कार गर्न थालें । त्यसपछि मैले मेरो स्वाभिमान र इमान्दारिताको अहङ्कारलाई पनि छोडिदिएँ । लोभ र पाप सर्छ भन्ने मान्यता पनि छोडिदिएँ । मेरो दर्जाको अहङ्कारलाई पनि छोडिदिएँ । मेरो विद्वत्ताको अहङ्कारलाई पनि छोडिदिएँ । मेरो ज्ञानको अहङ्कारलाई पनि छोडिदिएँ । मैले अधिकृत तहमा प्रबेशको मौका पाएँ । नत्र म पनि कार्यालय सहयोगीमै सीमित हुन्थेँ होला । मौका पाएर मैले पढ्न लेख्न पाएँ, नपाएको भए म पनि घरमाथिको खर्कमा गाईबस्तु हेरेर बस्थेँ होला ।

त्यसपछि म बाटोमा भेटेका सबै साथीहरुलाई नमस्कार गर्न थालें । यो राम्रो त्यो नराम्रो, यो धर्मी, त्यो पापी भन्न पनि छोडें । अरुतिर हेर्न छोडें । आफैतिर हेर्न थालें । तल समुदायमा बसेर काम गर्ने साथीहरुलाई वहाँको कामको प्रसंशा गर्दै नमस्कार गर्दा ती साथीहरु पनि खुशी हुनुभयो, साथै मभित्र पनि खुशीको अनुभूति भयो । यसले कार्यालयको कार्यप्रगतिमा पनि निकै सुधार भयो । सबैभन्दा ठूलो कुरा, यो साधनाले मेरो अहङ्कार निकै कम भयो ।

हिजोआज विहार जाँदा म उपासिका र उपासकलाई देख्ने बित्तिकै “भगवान शरण” भन्छु ताकी अरुले मलाई अभिवादन नगरुन् । मेरो अभिमान नबढोस् भन्ने कामना हुन्छ । बाटोमा भेटिएका अरु धेरै साथीहरुलाई पनि म नमस्कार गर्छु । यसबाट मेरो अहङ्कार धेरै नै घटेर गएको छ । कार्यक्रममा पनि म मञ्चमा बस्तिन । किनकि त्यो पनि मेरो लागि एक किसिमको “उच्चासन” नै हो । म शीलको भरसक रक्षा गर्छु । त्यो मञ्च पनि अभिमान बढाउने क्रियाकलाप नै हो । बरु दर्शककक्षमा बस्दा मलाई आनन्द लाग्छ ।

५.४ सेवा

साथीहरुले आयोजना गरेका भोजको निम्तोमा जाँदा ठूला मानिसले जुठा भाँडा उठाएको विरलै मात्र देखिन्थ्यो । ठूलाबडाले किचेनबाट खानाका प्लेटहरु ल्याएर निम्तालुलाई बाँडिदिने गरेको पनि विरलै मात्र देखिन्थ्यो । म पनि यस्ता काम चाहिँ तलका मानिसले गर्ने हो भन्ने मान्यता पालेर बसेको थिएँ । मैले नै आयोजना गरेको भोजमा पनि म जुठा भाँडा बोक्दा जात नै जान्छ कि जस्तो गर्थें । ठूला मानिसले जे गर्दथे, म त्यसकै नक्कल गर्थें । पहिला पहिला म कतै पर्व, सभा, समारोहमा जाँदा जुठो भाँडा र चियाको गिलास जहाँको त्यही छोडिदिन्थेँ । घरमा त झन् त्यो अरुले खाएको जुठा भाडा माज्ने त परै जाओस् मलाई छुन पनि घिन लाग्थ्यो । मैले यस्तो काम गर्ने होइन, म त ठूलो मानिस हुँ भन्ने मलाई घमण्ड हुन्थ्यो । खाना खानेबेला पनि ठूला मानिस कुन टेवलमा बसेका छन् भनेर म हेर्ने गर्थें, अनि त्यही टेबलमा गई उनीहरुसंगै गफ गर्दै खाना खान्थेँ । ड्राइभर र कार्यालय सहयोगीसंग संगै खाना खान त परै जावोस्, उनीहरुको छेऊमा समेत बस्दैनथेँ । म आफूलाई छुट्टै ग्रहबाट आएको मानिस जस्तो ठान्थेँ । मेरो अहङ्कार बढेर चुलीमै पुगेछ ।

ध्यानभावना र धर्मदेशना सुन्दा सेवाको महत्व बोध हुदो रहेछ । व्यक्ति म नै हो, पहिला जुन जुठा भाँडा उठाउने र भाडा माझ्ने कार्यलाई म घृणा गर्दथेँ, हिजोआज त्यही कार्यलाई अहङ्कार घटाउने अभ्यासको रुपमा गर्न पाउँदा खुशी लाग्छ । भाँडा माझ्दा मेरो मन पनि माझिएको अनुभूति हुन्छ । भाँडा टल्किदा मेरो मन पनि कञ्चन भयो भन्ने अनुभूति हुन्छ । साथीभाइ बीचको सम्बन्ध पनि माझिए जस्तो लाग्छ । जुठा प्लेट उठाउँदा मेरो अहङ्कार घटिरहेको अनुभूति हुन्छ । ड्राइभर र

कार्यालय सहयोगीसंग संगै खाना खाँदा प्रेम र मैत्री बढिरहेको बोध हुन्छ । ध्यान नै नभएको वेला पनि मेरो शरीरबाट मैत्रीको ऊर्जा ती ड्राइभर र कार्यालय सहयोगीतिर गइरहेको अनुभूति हुन्छ । त्यस्तै उनीहरुबाट पनि मलाई मैत्रीको ऊर्जा प्राप्त भइरहेको अनुभूति हुन्छ । यसले आध्यात्मिक मात्र होइन, भौतिक कार्यदक्षतामा समेत सुधार आउने रहेछ । त्यो भन्दा पनि हामी सबै एउटै परिवारका सदस्य हौं भन्ने अनुभूति हुने रहेछ । हिजोआज खाना खाने बेलामा ड्राइभर र कार्यालय सहयोगीहरु कहाँ छन् भनेर हेर्छु अनि उनीहरुसंग बसेर आनन्दले खाना खान्छु । यसो गर्दा मेरो मनमा प्रेम र मैत्रीको संचार हुन्छ । जुन कुरा म जति सम्झन्छु त्यति नै मलाई आनन्द लाग्छ । त्यो खुशीको प्रवाह (flow) धेरै लामो समय सम्म रहिरहन्छ । मेरा साथीहरु मसंग खाना खाँदा जति खुशी हुनुहुन्छ, त्यो भन्दा म दोब्बर खुशी हुन्छु । साधना बढ्दै गएपछि को ठूलो ? को सानो ? केही विभेद हुँदैन रहेछ । सबै समान लाग्छ । बूढा बूढीहरु, बच्चाहरु र अनाथलाई कहाँ सेवा गर्न पाइन्छ भनेर खोज्दछु । ती तप्का र समूहका मानिसलाई सेवा गर्न पाउँदा मलाई खुशी लाग्छ ।

पहिला चर्पी आफै सफा गर्ने त कुरै छोडौं, ट्वाइलेट गन्हायो भनेर श्रीमतीलाई किन सफा नगराएको ? भनी कराउथैं । हिजो आज आफ्नो ट्वाइलेट आफै सफा गर्न थालेको छु । यसो गर्दा पनि मलाई आनन्द लाग्दछ । त्यो फोहर ट्वाइलेट सफा भएको देख्दा आनन्द लाग्छ । मेरो मन पनि सफा भएको अनुभूति हुन्छ । फोहर देखेर घिन लाग्दैन । बरु मेरो शरीरभरी त फोहर नै फोहर छ, के घिन गर्नु ? जस्तो लाग्छ । किन बाहिरको फोहरलाई घिन गर्नु नि ? फेरि यो त मन सफा बनाउने साधना हो जस्तो लाग्छ ।

५.५ आफैंतिर हेर्ने साधना

धेरै पहिलादेखि मेरो मनमा सन्यास लिने सोचाइ आइरहन्थ्यो । म लामो समयदेखि आध्यात्मिक गुरुको खोजीमा थिएँ । एकजना साथीले लोकन्थलीको मन्दिरमा एकजना साधु हुनुहुन्छ, वहाँले तपाईलाई सही आध्यात्मिक मार्ग देखाइदिन सक्नुहुन्छ, । तपाईलाई मुक्तिको मार्गमा लगाउन सक्नुहुन्छ भनी सल्लाह दिनुभयो । साथीको सल्लाह अनुसार म वहाँलाई भेटन गएँ । करीब सय बर्ष पुग्न लागेका एकजना बूढा साधु मन्दिरको बाहिर “त्यो वीपि यस्तो फटाहा, उस्तो फटाहा”

भन्दै गाली गर्दै मन्दिरको वरपर हिडिरहेको देखें । मेरो साथीले सिफारिस गरेको साधु वहाँ हो कि होइन ? भनी वहाँको नाम थर सोधेँ । नाम थर मिल्यो । त्यसपछि वहाँको जन्म कहाँ भएको हो भनेर के सोधेको मात्र थिएँ, वहाँले म सप्तरीको २०० बिघा जमिनको जमिन्दार हुँ भनेर परिचय दिए । वीपि र म बनारसमा संगै बस्थ्यौँ । त्यो वीपिले मलाई धोका दियो । उसले यस्तो नराम्रो गर्‍यो, उस्तो नराम्रो गर्‍यो, धर्म मानेन, परम्परा मानेन भनेर गाली गर्न थाल्नुभयो । त्यो धर्म नमान्ने फटाहा हो भन्न थाल्नुभयो । त्यसपछि मैले वहाँका छोरा छोरीको कुरा मात्र के सोधेको थिएँ । एउटा नाति विश्वविद्यालयमा प्रोफेसर छ, अर्को निर्देशक छ, अर्को नाति डाक्टर छ, भतिजो पनि डाक्टर छ । त्यो भतिजो डाक्टर चाहिँ स्वास्थ्य विभागमा निर्देशक छ भन्न थाल्नुभयो । परिवारका धेरै सदस्यहरु शनिबारको दिन गाडि लिएर मलाई भेट्न आउँछन् भन्नुभयो । हजुरले सन्यास धारण गरेको कतिबर्ष भयो बा ? भनी के सोधेको थिएँ । बाले ढाँट्नुभयो, सन्यास धारण गरेको ५०औं बर्ष भयो भन्नुभयो । यतिका वर्षसम्म पनि वहाँलाई जमिन्दारको अभिमानले छोडेनछ । ढाँट कर्मले पनि छोडेनछ, “वीपिको साथी हुँ” भन्ने अहङ्कारले पनि छोडेनछ । सन्तानको राग र अहङ्कारले पनि छोडेनछ । धर्मको अहङ्कारले पनि छोडेनछ । “धर्म नमान्ने वीपि” भन्ने द्वेषभावनाले पनि छोडेको रहेनछ । “म ठूलो साधु हुँ” भन्ने अहङ्कारले पनि छोडेनछ । यतिका वर्षसम्म साधु हुँदा पनि वहाँलाई सम्पत्तिको रागले पनि छोडेनछ । लामो साधना गर्दा पनि वहाँको अहङ्कार, राग र द्वेष घटेका रहेनछन् । वहाँलाई केही भनौं कि नभनौं भन्ने धर्मसंकटमा परें । लौ जा ! जे पर्छ परोस् ! यी बालाई केही त भन्नै पर्‍यो जस्तो लाग्यो । “बा त्यो वीपिलाई गाली गर्ने काम पनि छोड्नुहोस् । सम्पत्तिको अहङ्कार पनि छोड्नुहोस्, सन्तानको राग पनि छोड्नुहोस्, साधुको अहङ्कारलाई पनि छोड्नुहोस् । यिनले तपाईलाई मर्ने बेलामा हानी गर्छन् । तपाईलाई सुगतिमा जान दिदैनन्”, भनी त्यहाँबाट विदा भए ।

त्यसपछि मेरो सन्यास लिने इच्छा पनि हरायो । त्यो घटनापछि म आफूले आफूलाई हेर्दा थाहा भयो – अहो ! म पनि अरुलाई मेरो यति जमिन छ भन्थेँ । मेरो छोरो इन्जिनियर छ भन्थेँ । अर्को छोरा अमेरीकामा छ भन्थेँ । अनि शीलपालन नगर्ने बुद्धिष्टलाई म फटाहा भन्थेँ । बुद्धिष्ट भन्ने अनि शील पनि पालन नगर्ने ? भन्थेँ । अकुशल कर्म गर्ने ? हिंसात्मक कार्य गर्ने ? माछा मासु सेवन गर्ने ? दान

नदिने ? ध्यान नगर्ने ? समाधिमा नबस्ने ? भनी म अरुलाई चोट पु-याउने बचनहरु बोल्ने रहेछु भन्ने बोध भयो । वहाँसंग एक किसिमको अहङ्कार थियो, अनि मसंग चाहिँ अर्कै किसिमको । मसंग पनि सम्पत्ति र सन्तानको राग नै रहेछ । आखिर मसंग पनि अहङ्कार नै अहङ्कार रहेछ । यी वचनहरुले पहिले मेरो अहङ्कार नै जगाउने रहेछन्, त्यसपछि यी वचनहरुले अरुलाई चोट पु-याउने रहेछन् भन्ने बोध भयो । त्यसपछि म आफूले पनि अरुलाई चोट पुग्ने बचन बोल्दिन भनी संकल्प लिएँ । विस्तारै मैले धन, जन, विद्वत्ताको अहङ्कार कम गरेँ ।

म उमेरले जेठो भएपनि नाताले मेरै उमेर समूह भन्दा तलका मानिसलाई मैले काका र हजुरबा भन्नुपर्थ्यो । आफूभन्दा कान्छो मानिसलाई काका र हजुरबा भन्नुपर्दा मलाई दुःख लाग्दथ्यो । कतिलाई त म साइनो नलगाई केवल आफ्ना कुरा यस्तो उस्तो मात्र भन्थेँ । काका र हजुरबा भन्नुपर्ने आफूभन्दा कान्छो मानिसलाई भेट्न नपरे पनि हुन्थ्यो जस्तो लाग्दथ्यो । ती काका हजुरबाले मलाई होच्याएर र घोचेर बोल्ने गर्नुहुन्थ्यो । यसो गर्दा मलाई झन् दुःख लाग्थ्यो । आफूभन्दा सानोलाई होच्याउनु पर्छ भन्ने मान्यता थियो । नम्रतापूर्वक बोले के बिग्रन्थ्यो र जस्तो लाग्दथ्यो । अरुले आफूलाई दुःख हुने काम गर्दा म आफूले चाहिँ के गरिरहेको छु भनी आफूतिर हेर्न थालेँ । म पनि आफूभन्दा नातामा सानो मानिसलाई त्यसरी नै होच्याएर बोल्ने गर्दो रहेछु जसरी मलाई अरुले गर्दथे । सामान्यतयाः हामी अरुको अहङ्कार देख्छौँ तर आफ्नो अहङ्कार चाहिँ देख्ने रहेनछौँ । आफैतिर हेर्दा आफूभित्र पनि अहङ्कार देखिने रहेछ । त्यो बेला मलाई सानो भनी होच्याएर र घोचेर बोल्दा मलाई दुःख हुन्थ्यो । तर अहिले त्यही आफूप्रति गरिएको दुर्व्यवहार सम्झदा (संज्ञा) मलाई खुशी लाग्छ । कमसेकम मेरो अहङ्कार त बढेन जस्तो लाग्छ । ती मानिसका व्यवहारले पनि मेरो अहङ्कार घटाउन औषधीको काम गऱ्यो । सानो र नम्र हुने बानीको विकाश भयो । पहिला म किन यस्तो नातामा जन्मेछु जस्तो लाग्थ्यो । अहिले सम्झदा धन्य ! म यस्तो सानो नाता पर्नेमा जन्मेछु जसको कारण मेरो अहङ्कार बढ्न सकेन भन्छु । थोरै समय निस्कियो कि म आफैँलाई हेर्ने गर्छु । अहङ्कार बढ्दैछ कि भनेर सचेत रहन्छु । यसबाट मेरो होशमा रहने बानीको विकाश पनि भयो ।

५.६ कृतिको अहङ्कार घटाउने साधना

म व्यक्तिगत विवरण (Biodata) बनाउँदा पनि कति पेज भयो भनी हेर्दै अझ विवरण थप्दै गर्थें । जति विवरण लामो हुन्थ्यो त्यति नै म खुशी हुन्थें । व्यक्तिगत विवरणमा खरिदार लेख्दा आफूलाई लघुताभास हुन्थ्यो भने उपसचिव पद लेख्दा महत्ताभास हुन्थ्यो । अझ स्वास्थ्य अर्थशास्त्री लेख्दा मलाई आनन्द लाग्दथ्यो । आफ्नो शैक्षिक योग्यताको सूची बनाउँदा पनि उच्च श्रेणीमा उत्तीर्ण लेख्दा आफूलाई गर्व लाग्थ्यो भने तल्लो श्रेणीमा उत्तीर्ण लेख्दा चाहिँ लघुताभास । आफ्ना प्रकाशनको सूची जति लामो हुन्थ्यो त्यति नै अभिमान बढ्दो रहेछ । बढी जिम्मेवारीको पद लेख्दा अभिमान बढ्थ्यो र क्षणिक खुशी को अनुभूति हुन्थ्यो ।

मसंग कृतिको अहङ्कार धेरै थियो । साथीहरुलाई मैले यति किताब लेखें, यति मेरा लेख रचना राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय जर्नलमा छापिए भन्थें । हरेक दिन कति जनाले मेरो किताब डाउनलोड गरेछन् भनेर इन्टरनेट पोर्टलमा हेर्थें । जर्नलमा छापिएका मेरा अनुसन्धानका लेख कति जनाले उद्धरण (citation) गरेछन् भनेर दिनदिनै हेर्थें । उद्धरण बढेको देख्दा महत्ताकांक्षा झन् नै बढ्थ्यो । तर पनि क्षणिक खुशीको अनुभूति हुन्थ्यो । कृतिको लोभले कृतिहरूको विवरण राख्न थालें । जति विवरण बढ्थ्यो त्यति नै महत्ताकांक्षा पनि बढ्थ्यो । यी एम. फिल. र विद्यावारिधिका प्रमाणपत्रले त नम्रता सिकाउनु पर्थ्यो, तर यिनीहरुले अहङ्कार मात्र बढाएछन् । यिनीहरुले त्यत्रो अभिमान बढाउँदा पनि म चाहिँ थाहा नै पाउँदैनथें । म बेहोशमै रहेछु, मेरो अहङ्कार सधै बढेको बढ्यै गयो ।

पढेको डिग्री लेख्दा पनि अहङ्कार नै बढ्ने रहेछ । मैले पि.एच.डि. पढेको छु भन्ने अहङ्कार आयो । नामको अगाडि डा. लेख्न थालें । कसैले मेरो नामको अगाडि डा. नलेख्दा मलाई खिन्नता बोध हुन्थ्यो । कसैले तपाई नभने पनि आफै मपाई भन्ने सम्म भएँ । कसैले मेरो नामको अगाडि डा. लेख्दा म क्षणिक खुशी हुन्थें । म भिजिटिङ प्रोफेसर मात्र थिएँ, तर पनि कसैले मेरो नामको अगााडि प्रा.डा. लेखी दिंदा मलाई क्षणिक खुशी लाग्थ्यो । यस्तो लेख्न मिल्दैनथ्यो, तर पनि म चुप लाग्थें, यस्तो नलेख भन्दैनथें । यतिसम्म मेरो अहङ्कार बढेछ भन्ने मलाई थाहा नै थिएन । म पहिलादेखि नै आध्यात्मिक किताब पढ्थें । अहङ्कार खराब हो भन्ने थाहा थियो । म अरुलाई अहङ्कार बढाउने काम नै गर्दिन भन्थें, तर यथार्थमा हरेक

दिन म अहङ्कार बढाउने कार्य मात्र गर्ने रहेछु । म अरुको अहङ्कार देख्थैँ तर आफूभित्र झाँगिएको अहङ्कार चाहिँ देख्दैनथैँ । आफ्नै मनभित्र बढिरहेको अहङ्कार चाहिँ आफूलाई थाहा हुने रहेनछ । म अरुलाई यो कस्तो अहङ्कारी मानिस रहेछ भन्थैँ, तर आफूतिर चाहिँ हेर्न बिर्सन्थैँ । अहङ्कारलाई मलजल गर्दा बढ्दै बढ्दै यति सम्म पुगेछ कि मैले एक पटक रिसर्च सेमिनारमा मलाई डाक्टर भनी किन सम्बोधन नगरेको भनी उद्धोषिकालाई मुखै फोरेर भनैँ । मेरो अहङ्कारले डाँडा काटिसकेछ भन्ने कुरा त्यहीबेला झट्ट याद भयो ।

दर्जाको अहङ्कार पनि निकै खराब रहेछ । बाहिर बाहिर म दर्जासर्जा केही पनि होइन भन्थैँ, तर भित्र भित्र चाहिँ सचिव, सहसचिव हुन पाए हुन्थ्यो जस्तो लाग्थ्यो । ठूलो टेवल देख्दा पनि सचिव भएँ भने त म पनि यत्रो टेवलको पछाडि बस्न पाउछु भनी मनमनै विचार गर्दथैँ । सचिवको र सहसचिवको रबर स्टाम्प देख्दा पनि मेरो नामको तल कहिले त्यो स्टाम्प लाग्छ भन्ने लाग्दथ्यो । अफिसमा रहेको नेमप्लेटमा आफ्नो नाम र दर्जा देख्दा पनि खुशी लाग्थ्यो । सचिव र सहसचिवले रातो मसीले तोक आदेश भएको चिठ्ठीपत्र पढ्दा पनि मैले कहिले त्यो रातो मसीले लेख्न पाउने होला भन्ने लाग्दथ्यो ।

राष्ट्रिय पर्वको बेला निजामति, प्रहरी तथा सैनिकका छातीमा झुण्ड्याएका तक्मा तथा मानपदवी देख्दा मन हर्षले विभोर हुन्थ्यो । मैले पनि त्यस्तो तक्मा लगाउन पाए हुन्थ्यो जस्तो लाग्थ्यो । मेरा आँखा तिनै निजामति, प्रहरी तथा सैनिकका छातीमा जान्थे । मैले चाहिँ केही नगरी पाउने २५ वर्षे दीर्घसेवापदक मात्र पाएको थिएँ । त्यही पनि घर आउँदा बाटैमा हरायो । यत्रो वर्ष सेवा गरेर पाएको तक्मा बाटैमा हराउँदा दुख लाग्यो । धेरै खोजेँ, कतै पाइन । मैले जति नै राम्रो काम गरेपनि कुनै तक्मा, मान, बिभूषण पाइन भनेर मन खिन्न बनाएर बस्थैँ । मलाई भित्रभित्रै आफ्ना हाकिमप्रति द्वेष भावना जाग्थ्यो । तक्मा, विभूषणले अहङ्कार जगाउँछ भन्ने थाहा नै थिएन ।

मैले राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय स्तरमा प्राप्त गरेको तालिमका प्रमाणपत्रहरु फायल फोल्डरमा राख्थैँ । प्रमाणपत्रहरु पल्टाई पल्टाई हेर्दा मन क्षणिक आनन्दित हुथ्यो । कतिवटा अन्तराष्ट्रिय प्रमाणपत्र भएछन् भनेर गन्ति पनि गर्थैं । अहो ! सेवाकालीन तालिममा चाहिँ “प्रथमहरु मध्ये पनि प्रथम” भएछु ! भन्दै दोऱ्याई तेहऱ्याई पढ्थैं

। अहो ! यो विषयको तालिम त मैले थाइलैण्डबाट पाएको, त्यो चाहिँ जर्मनीबाट, अनि यो चाहिँ स्पेनबाट लिएको प्रमाणपत्र आदि आदि । आफै हेर्दै आफै मख्ख । यसले अहङ्कार बढेर चुलीमा पुगेको मलाई पत्तै भएन । म प्रमादमा रहेछु ।

मैले स्कूल कलेज पढ्दा प्राप्त गरेका पुरस्कारका प्रमाणपत्रहरु पनि फाइल फोल्डरमा सुरक्षित रुपले राख्थैँ । कतिवटा पुरस्कार रहेछन् भनेर पटक पटक पल्टाएर गन्ति गर्दथैँ । अहो ! हाजिरी जवाफमा प्रथम, वादविवादमा चाहिँ दोश्रो, तर साहित्यमा चाहिँ सधै सान्त्वना मात्र । फुटबलमा म एकपटक उपविजेता टीममा सीमित देख्दा मन खिन्न हुन्थ्यो । थाहा नपाईकन मलाई अहङ्कारले भित्रभित्रै गाँजी सकेछ । मेरो क्लेश निकै नै बाक्लो भइसकेको रहेछ । कुनै सभा, सेमिनारमा पनि मञ्चमा बस्दा ठूलो मानिस भएछु भन्ने भान हुन्थ्यो । उद्घोषकले कतिखेर मलाई मञ्चमा बोलाउँछन् भनेर सुनिरहन्थैँ । सहभागीहरुले आफूलाई सम्बोधन गरेको सुन्दा खुशी र सम्बोधन नगर्दा दुःखी हुन्थैँ ।

ध्यानभावनाको साधना पछि अहंकार केही कम हुने रहेछ । त्रिरत्नशरण (बुद्ध, धर्म र सङ्घ) मा गएपछि मेरो आफ्नो अस्तित्व (अहङ्कार) शून्य हुने रहेछ । सबै बुद्ध, धर्म र सङ्घको शरणमा गएपछि के को “म” र “मेरो” नि । “म” र “मेरो” सबै भ्रम (illusion) मात्र रहेछ । “म” छैन भन्ने अभ्यासले मेरो जीवनमा धेरै प्रभाव पार्‍यो । यो अभ्यासले केही समयको लागि मेरो क्रोध, लोभ र अज्ञानता समाप्त भयो । तर त्रिशरणको प्रभाव हुँदासम्म मात्र, त्यो बोध हुने रहेछ । सबै बस्तु र घटना नै भ्रम रहेछ । के को “म” नि भन्ने लाग्छ ? वास्तवमा म भनेको नै सत्य होइन । म भनेको के हो ? मेरो शरीर हो ? होइन । मेरो छाला हो ? होइन । मेरा इन्द्रियहरू हुन् ? होइनन् । मेरो टाउको हो ? होइन । मेरो छाला हो ? होइन । मेरो बुद्धि हो ? त्यो पनि होइन । मेरो रुप हो ? त्यो पनि होइन । मेरो संज्ञा हो ? त्यो पनि होइन । सम्झौँ भन्यो बिर्सिहाल्छु । मेरो संस्कार हो ? त्यो पनि होइन । संस्कारका पत्र नबनून् भन्यो बनीहाल्छन् । मेरो विज्ञान हो ? त्यो पनि होइन । धेरै कुरा जानौँ भन्यो, जान्दै जान्दिन । मेरो वेदना हो त ? त्यो पनि होइन । दुःखद वेदना नआऊन् भन्यो, आइहाल्छन् । सुखद वेदना नजाऊन् भन्यो गइहाल्छन् । मेरो स्वभाव हो ? त्यो पनि होइन । मेरो मन हो ? होइन । मेरो दृष्टिकोण र विचार हो ? त्यो पनि होइन । किनकि, यी सबै परिवर्तन भइरहन्छन् । ती सबै मेरो नियन्त्रणमा छैनन् । “म” छैन भन्ने बोध हुँदा बडो आनन्द हुँदो रहेछ ।

वास्तबमा "म" भन्नु नै अहंकार रहेछ। त्यो नै मन्द विष रहेछ। जुन विष लागेको धेरैपछि मात्र मैले थाहा पाएँ।

नियमित ध्यानभावना पछि मेरो क्लेश केही घटेछन् क्यार ! मेरो भ्रामक दृष्टि केही सफा हुँदैगयो। त्यसपछि, मेरो सोचाईमै परिवर्तन आउन थाल्यो। पहिला बढुवा नहुँदा मलाई दु:खको अनुभूति हुन्थ्यो, धेरै साथी सहसचिब थोरै सचिब भए, तर म चाहिँ जहाँको तही हुँदा बडा नराम्रो लाग्दथ्यो। आजकल चाहिँ त्यो बढुवा नभएकोमा म खुशी छु। कमसेकम मेरो अहङ्कार त बढेन। म जनताबाट टाढा जानु पनि परेन। सचिव सहसचिव भएको भए मन्त्रालयमा जानुपर्थ्यो होला। मन्त्रीसंग कुरा नमिल्न सक्थ्यो, अझ भ्रष्टाचारमा मुछिनु परेन भनेर खुशी लाग्छ। बढुवा नभएको कुरा अहिले म जति सम्झन्छु (संज्ञा), त्यति नै मलाई आनन्द लागेर आउँछ। पहिला आफूले एउटा पनि तक्मा नपाउँदा मलाई निकै दु:खको अनुभूति हुन्थ्यो, अहिले चाहिँ तक्मा नपाएकोमा मलाई बहुत आनन्द लागेर आउँछ। त्यो तक्माले न भोक मेटिन्छ, न त तिर्खा नै। न त लाज नै ढाक्न काम लाग्ने। केवल अहंकार मात्र बढाउने। पहिला स्कूल कलेजमा हाजिरीजवाफमा पहिलो, दोश्रो भएका प्रमाणपत्रहरु बडो हिफाजतसंग राख्थेँ। ती प्रमाणपत्रहरु हेर्दा मनमा क्षणिक आनन्द आउथ्यो। अहिले चाहिँ त्यही प्रमाणपत्रको रास देख्दा मलाई दुख बोध हुन्छ। अहो ! यी प्रतिष्पर्धाले मेरो क्लेश र अहङ्कार नै बढाएछन् जस्तो लाग्छ। त्यसैले धेरै प्रमाणपत्रहरु त खाली सिसि पुरानो कागजवालासंग आलु साँटेर खाएँ। पहिला उद्घोषकले मञ्चमा बोलाई ब्याज र खादा लगाईदिंदा मलाई आनन्द लाग्दथ्यो। हिजोआज चाहिँ मन्चमा जान मन लाग्दैन। तलै हात उठाएर सभाहलमा हाजिर जनाउँछु। यसो गर्दा मलाई आनन्द लाग्छ। म मञ्चमै गएपनि दर्शकलाई अभिवादन गरी छिनमै तल दर्शकदीर्घामा आइहाल्छु। यसोगर्दा मलाई आनन्द लाग्छ। तल बसेका साथीहरुसंग मेरो मित्रता बढ्यो। त्यो भन्दा पनि मेरो अहङ्कार बढेन भनी म खुशी हुन्छु।

दोश्रो साधना भनेको आफ्नो बनेको व्यक्तित्व भत्काउने (deconstruction) हो। किनकि त्यही व्यक्तित्व नै अहङ्कार हो। पहिला त्यो व्यक्तित्व बनाउने (construction) काम गर्दा म खुशी हुन्थेँ। अहिले चाहिँ त्यो व्यक्तित्व भत्काउने काम गर्दा मलाई खुशी लाग्छ। पहिला "म" भन्न पाउँदा खुशी लाग्थ्यो, अहिले ध्यानभावना पछि चाहिँ "म" भन्ने आयो भने दु:ख लाग्छ। ध्यानमग्न भएर हेर्दा "म" भन्ने केही पनि होइन रहेछ, केवल मनले बनाएको काल्पनिक बिम्व (

construct) मात्र रहेछ । मेरो दिइएको नाम नै झुटो हो भने त्यो नामको आधारमा दिइएका शैक्षिक डिग्री, डिप्लोमा, दर्जा, कृति र सम्मान सबै झुटा हुन् भन्ने लाग्न थाल्यो । यी अहङ्कार हुन् भन्ने बोध भएपछि किताबको पछाडिको पानामा व्यक्तिगत विवरण (bio-data) जस्तो कि नामथर, शैक्षिक डिग्री, डिप्लोमा, दर्जा, कृति र सम्मान सबै राख्न छोडें । सबै बस्तु र घटना नै भ्रम रहेछ, केको कृति नि ? अहिले कृतिप्रति राग छैन । तर बाहिर राग छैन भन्यो, भित्र कता हो कता (अनुशयमा) राग छदैछ । बाहिर-बाहिर मात्र हटेको रहेछ । म, मेरो र मलाई भन्नु नै भ्रम रहेछ । तर पनि मेरो किताब कति जनाले उद्धरण गरेछन्, कतिले डाउनलोड गरेछन् भनी म दिनदिनै हेर्थें । तर भित्र कताबाट हो कुन्नी, सावधान (alert) को सूचना प्राप्त हुन्थ्यो । त्यसपछि, म उद्धरण हेर्ने काम बन्द गर्दथें ।

बुद्ध, धर्म र सङ्घको शरणमा परेपछि म, मेरो र मलाई भन्ने भावना पनि विस्तारै हराउने रहेछ । चित्तमा आउने लोभ, द्वेष, मोह पनि छिनछिनमा परिवर्तन हुँदा रहेछन् भन्ने कुरा मेरो आफ्नै अनुभूतिबाट जानकारी भयो । मेरो मन कहिले लोभी त कहिले अलोभी हुन्छ । कृतिको प्रकाशन गर्दा नाम चाहिन्छ, त्यसैले अहिले छद्मनाम लेख्छु । त्यो छद्मनाम लेख्दा पनि त्रिशरण नै प्रयोग गर्छु, नाम कहिले बुद्धशरण, कहिले धम्मशरण र कहिले संघशरण लेख्छु । यसोगर्दा "म, मेरो" जति छन् सबै शरणगमन गरिसकें भन्ने बोध भयो । त्यो छद्मनाम पनि लामो समयसम्म राख्यो भने अहङ्कार नै बढ्ने रहेछ भन्ने बोध भयो । तसर्थ, दिइएको नाम पनि परिवर्तन गरिरहन्छु; ताकि त्यो अहङ्कार नबनोस् । त्यो छद्मनाम पनि मेरो होइन भन्ने स्मरण गरिरहन्छु । मेरो आफ्नै किताब पढ्दा पनि यो मेरो किताब होइन भन्छु । किनकि, त्यो बेलाको म, अहिलेको म होइन । त्यो मेरो किताव होइन भन्छु । सबै बस्तु र घटना नै भ्रम रहेछ, के को कृति नि ? अहिले कृतिप्रति राग छैन । तर बाहिर राग छैन भन्यो, भित्र कता हो कता (अनुशयमा) राग रहिरहेको हुने रहेछ । बाहिर-बाहिर मात्र हटेको रहेछ । म, मेरो र मलाई भन्नु नै भ्रम रहेछ । मलाई लाग्थ्यो - मेरो अहङ्कार घट्यो, अब छैन होला भन्थें, तर एक दिन अचानक मेरो बोली निस्कियो, "म स्वास्थ्य अर्थशास्त्री हुँ ।" मलाई तुरुन्त थाहा भइगयो, मेरो मनमा अहङ्कारका जराहरु भित्रभित्रै मौलाउँदै छन् । फरक यति छ, पहिला अहङ्कार आएको थाहा पाउदैनथें भने अहिले ध्यानको प्रभावको कारणले मलाई तुरुन्तै अहङ्कार बढ्दैछ भन्ने जानकारी (alert) भइहाल्छ । अनि म सतर्क हुन्छु ।

पहिला किताबको भूमिका लेखिदिन ठूला प्राध्यापक र प्रशिद्ध भन्तेहरुलाई अनुरोध गर्दथेँ । ती विद्वान व्यक्तिले मेरो प्रशंसा गरेको पढ्दा मलाई खुशी लाग्थ्यो । किताबको भूमिका भनेको पनि प्रशंसाका शब्दहरु मात्र त रहेछन् । त्यो पनि विज्ञापन त रहेछ नि । यसले पनि अहङ्कार नै बढाउने रहेछ । यो बुझेपछि मैले भूमिका राख्ने काम पनि बन्द गरेँ । त्यस्तै, पुस्तक विमोचन पनि केवल पुस्तक बिक्री गर्न र लेखकको प्रशंसा गर्ने कर्मकाण्ड रहेछ । यसले पनि अहङ्कार नै बढाउने रहेछ भन्ने बुझेपछि त्यो पुस्तक विमोचन गर्ने कर्मकाण्ड पनि छोडिदिएँ । पहिला, मेरो पुस्तकको समीक्षा लेखिदिनुहोस् न भनी साथीहरुलाई अनुरोध गर्दथेँ । अहिले ज्ञान भयो त्यो पनि विज्ञापन नै रहेछ । त्यसकारण पुस्तक समीक्षा लेख्ने काम पनि बन्द भयो ।

पहिला अंग्रेजीमा पुस्तक लेख्दा आफूलाई ठूलो मानिस भएको जस्तो भान हुन्थ्यो, र धेरै किताब अंग्रेजीमै लेखेँ पनि । पछि मात्र मलाई थाहा भयो यो भाषाले पनि अहङ्कार नै बढाउने रहेछ । त्यसपछि कनीकुथी गरेर अंग्रजीमा किताब लेख्न पनि छोडिदिएँ । विश्वका अरु मानिसले बुझ्नलायक विषयबस्तु रहेछ भने बरु म नेपालीमै लेखी अरुलाई अनुवाद गर्न दिन्छु । यसो गर्दा मेरो अहङ्कार बढेन ।

५.७ स्वअध्ययन

मेरो आध्यात्मिक यात्रा त्यति लामो छैन । मैले माथि नै भनेँ नि, म भौतिक अर्थशास्त्रमा दीक्षित व्यक्ति सधै स्रोत र साधनको अभाव नै अभाव देखेको र सुनेको मानिस । सधैँ पैसा, पद र प्रतिष्पर्धा मात्र जानेको मानिस, कसरी आध्यात्मिक ज्ञानतिर लागेँ ? पुस्तकले अध्यात्मिक बाटोमा लाग्न सहयोग पुऱ्याउने रहेछ । म पनि आध्यात्मिक पुस्तक पढेर नै साधना गर्न थालेको ब्यक्ति हुँ । शास्त्रीय शिक्षा (परियति) पनि निकै नै उपयोगी हुने रहेछ । यसले आध्यात्मिक मार्गलाई देखाउने रहेछ । त्यसपछि त त्यो बाटो हिंड्ने अभ्यास गर्न पाइने रहेछ । यो शास्त्रीय शिक्षाबाटै मभित्र अहङ्कार छ भन्ने कुराको बोध भयो । यदि शास्त्रीय शिक्षा नभएको भए अभ्यास (प्रतिपत्ति) हुने थिएन । त्यो भन्दा पनि ज्ञानको कुनै परिधि नै छैन । बर्षौ अगाडिदेखि मैले आध्यात्मिक पुस्तकहरु पढिरहेछु तर पनि साधना नगर्ने हो भने त्यो ज्ञान त्यसै हराएर जाने रहेछ । अहिले चाहिँ म अरुतिर नहेरी आफैँतिर हेर्न थालेको छु । म के हुँ ? भन्ने बिस्तारै बुझ्दैछु । यसरी म के

हुँ भनी सोच्न थालेपछि अहङ्कार कम हुने रहेछ । म भनेको नै छैन रहेछ, केवल पञ्चस्कन्ध (रुप, वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान) मात्र रहेछ । मेरो शरीर पनि केवल पृथ्वी, आप, तेज र वायु मात्र रहेछ भन्ने जानकारी भएपछि अहङ्कार आफैँ कम हुने रहेछ ।

५.८ अनित्यको साधना

अनित्य र अनात्माको बारेमा मेरो पहिलेको किताबमै धेरै व्याख्या र विश्लेषण भई सकेकाले यो किताबमा धेरै लेखिएको छैन । फेरि हिजोको म र आजको म फरक हुँ । एक मिनेट अगाडिको म र एक मिनेट पछिको म फरक हुँ । पलपलमा मेरो पञ्चस्कन्ध परिवर्तन भईरहन्छ, म हरेक सेकेण्डमा परिवर्तन भइरहेकोछु । त्यसकै कारण चित्तमा पनि परिवर्तन भइरहन्छ भन्ने कुरा बुझ्ेपछि अहङ्कार घटाउन सहयोग पुग्ने रहेछ । कहिले मसंग अहङ्कार कम हुन्थ्यो अनि कहिले चाहिँ बढी । छिन छिनमा अहङ्कार पनि परिवर्तन भइरहने रहेछ । राग र द्वेष पनि छिन छिनमा परिवर्तन भइरहने रहेछन् । म अरुमा आश्रित छु । कुनैपनि बस्तु, घटना र मानिसको छुट्टै अस्तित्व छैन भन्ने साधना गरियो भने पनि अहङ्कार घटाउन सहयोग पुग्ने रहेछ । मैले यो काम गरेँ भनेको पनि भ्रम रहेछ । इ–पुस्तकालयमा मेरो पहुँच नभएको भए किताब लेख्न पनि सक्ने थिइन । ध्यान केन्द्र नजीकमा नभएको भए ध्यानभावना हुने थिएन । भन्ते गुरुमा नहुनु भएको भए वहाँको धर्मदेशना युट्युवबाट सुन्न सक्ने थिइन, मेरो ज्ञानको भण्डार पनि सानो हुने थियो । त्यसैले म अरु बस्तु र घटनामा आश्रित छु । मेरो छुट्टै स्वतन्त्र अस्तित्व छैन भन्ने बोध हुँदा अहङ्कार कम हुने रहेछ । मेरो यो भौतिक सम्पत्ति पनि अनित्य हो, ज्ञान पनि अनित्य हो, मेरो कृति पनि अनित्य हो भन्ने बोध भएपछि अहङ्कार आफैँ कम हुने रहेछ ।

५.९ अनात्माको साधना

आत्मा नै अहङ्कारको स्रोत रहेछ । तसर्थ अहङ्कार हटाउने हो भने आत्मावादी चिन्तन हटाउनु पर्छ । म स्वतन्त्र छु भन्नु अहङ्कार हो भने म अरुमा आश्रित छु भन्ने बोध हुनु अहङ्कार घटाउनु हो । म नै छैन भन्नु अहङ्कार हटाउनु हो । मेरो भन्नु नै त्यो बस्तु मेरो नियन्त्रणमा छ भन्नु हो । मेरो शरीर मेरो नियन्त्रणमा छ त ? त्यो पनि छैन । मेरो गाला चाउरी नपरुन् भन्यो, परिहाल्छन् । दाँत नझरुन्

भन्यो, झरिहाल्छन् । विरामी नहोऊँ, भन्यो विरामी पनि भइहालिन्छ । बूढो नहोऊँ भन्यो, बूढो भइहालिन्छ, यी सबै मेरो नियन्त्रणमा छैनन् । मेरो शरीरमा आउने सम्वेदना पनि मेरो नियन्त्रणमा छैन । दुःखद वेदना नआऊन् भन्यो, आइहाल्छन् । सुखद वेदना नजाऊन् भन्यो, गइहाल्छन् । वेदना छिनछिनमा परिवर्तन भै रहन्छन् । ती पनि मेरो नियन्त्रणमा छैनन् । संज्ञा पनि मेरो अधीनमा छैन । थाहा पाएको कुरा नबिर्सिऊँ भन्छु, छिनमै बिर्सीहाल्छु । कलम राखेको ठाउँ नबिर्सिऊँ भन्छु, बिर्सिहाल्छु । थाहा पाउने र बिर्सने भैरहन्छ । विछोडका पीडा बिर्सिऊँ भन्छु, बिर्सन सक्दिन । धेरै लामो समयसम्म यसले मलाई सताइ रहन्छ । यो पनि मेरो नियन्त्रणमा छैन । संस्कारका नयाँ पत्रहरु नबनून् भन्यो, बनिहाल्छन् । बनेका पत्रहरु भत्काउन खोज्यो, भत्कदैनन् । संस्कार त झन् मेरो अधीनमा हुने कुरै भएन । संस्कारका पत्रहरू पनि बन्ने र भत्कने भइरहन्छ । विज्ञान पनि मेरो नियन्त्रणमा छैन । यो पनि बन्दै र बिग्रदै गर्छ । कहिले जान्ने त कहिले नजान्ने हुने गर्छ । सारा पञ्चस्कन्ध नै मेरा नियन्त्रणमा छैनन् । अनि भ्रमका कारण म र मेरो भन्छु । मेरो आफ्नो नियन्त्रणमा छैन भन्ने बोध हुनु नै मेरो बुझाइमा अनात्मा हो ।

अध्याय छ

ईर्ष्या

सरल शब्दमा ईर्ष्यालाई “विचलित गर्ने भावना र मनोवृत्ति” भनिन्छ। ईर्ष्या भएको बेला हामीले एक अर्थमा आफूमाथिको नियन्त्रण गुमाउँछौँ। किनभने हाम्रो मनमा विचलित गराउने भावनाहरु र मनोवृत्तिहरु उत्पन्न भइसकेका हुन्छन् । तर त्यो बेला हामीलाई ती विचलित गराउने भावनाहरु नै ठीक लाग्छन् । त्यसपछि, ईष्याले हामीलाई आफ्नो नियन्त्रणमा लिन्छ। हामी जानी नजानी अकुशल कर्म गर्छौं, अनि पछि पछुताउँछौँ । जब हामी कुनै बस्तु वा कुनै व्यक्तिसँग तानिन्छौँ, वा रिसाउँछौँ वा ईर्ष्यालु हुन्छौँ, त्योबेला हाम्रो मनले सन्तुलन गुमाउँछ । ईर्ष्या मनको यस्तो अवस्था हो, जुनबेला हाम्रो मनले मानसिक शान्ति गुमाउँछ। ईर्ष्या विषहरू मध्ये सबैभन्दा खतरनाक विष रहेछ । हाम्रो गाँउतिर ईर्ष्यालाई आँखा लाग्नु, आँखा बल्नु भन्छन् । अरुको उन्नति र प्रगतिमा डाहा र ईर्ष्या गर्दा हामी आफैलाई हानी हुन्छ । ईर्ष्या गर्दा हाम्रो आफ्नो मनमा विकार जम्मा हुन्छ, त्यसपछि मनले पाप चिताउँछ। अनि त्यो व्यक्तिमा गलत उत्प्रेरणा जाग्छ तर उसलाई त्यो गलत उत्प्रेरणा जागेको थाहा नै हुँदैन। त्यसपछि, मनले ईर्ष्या गरेको बस्तु प्राप्त गर्ने योजना बनाउँछ। ईर्ष्या गरेको बस्तु पाउन ऊ जुनसुकै कर्म गर्न पनि पछि पर्दैन। उसले कुशल र अकुशल केही देख्दैन। त्यही भएर ईर्ष्याकै कारण चोरी, डकैती, बलात्कार र हत्या जस्ता आपराधिक कार्य हुन जान्छ। यसबाट व्यक्तिको आफ्नो सामाजिक प्रतिष्ठा र सम्मान पनि नष्ट हुन्छ। तसर्थ ईर्ष्या पनि खतरा क्लेश हो। यो क्लेशलाई हटाउन जरुरी छ। हुन त मसंग उन्नत साधनाहरु छैनन् किनकि म पनि सामान्य उपासक हुँ, तर पनि मैले कसरी ईर्ष्या हटाउन साधना गरेँ त्यो हजुरहरु समक्ष राख्न चाहन्छु।

६.१ तुलना नगर्ने

पहाडमा हुँदा हाम्रो भीरकुनो खेत थियो। दशैँको अष्टमीका दिन हामी त्यो खेतमा किरा फटेङ्ग्राका लागि दहीचिउरा छर्न जान्थ्यौ। धानका बाला हावाले हल्लाउँदा

ती धानका बाला लर्केको मलाई बडो रमाइलो लाग्दथ्यो । त्यसको छेऊमा खड्ग प्रसाद काकाको हाम्रो जत्रै अर्को खेत थियो । वहाँको खेतमा पहेंलपुर भई पाकेका धान देख्दा मलाई मन भित्रभित्रै ईर्ष्या पलाएछ क्यार ! जति हेर्थें, त्यति वहाँको खेतका धानका बाला लामा देख्थें । अनि हाम्रा खेतका बाला चाहिँ अलिक छोटा देख्थें । म धेरैबेर ती धानका बालाहरु हेरेर समय बिताउँथें । चित्त नबुझेर एकदिन काकालाई सोधेँ– काका, तपाई र हाम्रो खेत संगै रोपेको, मल बीउ पनि एउटै हो, हाम्रो धानका बाला चाहिँ छोटा, अनि तपाईका चाहिँ किन लामा भएका ? “होइन हो भतिज, म त तपाईका धानका बाला पो लामा देख्छु त” वहाँले भन्नुभयो । वहाँका आँखाले पनि अर्काकै धानका बाला लामा देखेछ ।

मंसीरमा धानको दाँई गर्दाखेरी पनि वहाँको धानको रास ठूलो, अनि हाम्रो चाहिँ अलिक सानो देखें । धान भर्दा त दुबै खेतमा पन्ध्र पन्ध मुरी भयो । म छक्क परें । धानका बाला मेरो आँखामा ठोक्किदा सही चक्षुविज्ञान नै बनेको हो । तर आँखामा देख्ने मन उत्पन्न हुँदा चाहिँ मेरो चित्तमा पहिलादेखि रहेको ईर्ष्याको कारण मेरा आँखाले अर्काको धानको बाला लामा अनि मेरा धानका बाला चाहिँ छोटा देखें । त्यही कारणले अर्काको धानको रास चाहिँ ठूलो देखेको हो । यदि मेरो चित्तमा ईर्ष्या नभएको भए दुबैका धानको रास समान देखिन्थे । अझ स्पष्टरुपमा भन्दा सही बस्तु देखिने थियो । ती बस्तु यथाभूत देखिने थिए । अहिले ध्यानभावना गर्दा मलाई बोध भयो मेरो चित्तमा नजानिदो तरीकाले ईर्ष्या बसेको रहेछ । त्यस्तै खड्ग प्रसाद काकाको चित्तमा पनि ईर्ष्या नै रहेछ । ईर्ष्या भएकैले नेपालीमा भनिन्छ, “बालीनाली अर्काको राम्रो, तर छोराछोरी चाहिँ आफ्ना राम्रा ।” त्यस्तै अर्को उखान छ –“श्रीमती वा श्रीमान पनि अर्काका राम्रो” । भनिन्छ अर्काको राम्रो देख्ने बित्तिकै आँखा बल्ने रहेछन् । अर्काको भलो हेर्न नसक्ने । आफैलाई मात्र सबै राम्रा कुरा चाहिने । त्यही क्लेशको कारण नै चोरी, हत्या र बलात्कार जस्ता अकुशल कर्म हुन पुग्छन् । अनि त्यसको विपाक स्वरुप यो जीवनमा मात्र नभएर अर्को जन्ममा पनि दुःख भोग्नुपर्छ ।

हरेक व्यक्तिमा ईर्ष्यालु स्वभाव हुन्छ । यो कसैमा कम र कसैमा बढी हुन्छ । मसंग पनि ईर्ष्या थियो । ध्यान, दान र ज्ञानको साधनाको कारण मेरो ईर्ष्या गर्ने बानीमा निकै परिवर्तन आयो । अहिले पनि म ईर्ष्यामुक्त त छैन, तरपनि ईर्ष्यामा धेरै नै गिरावट आयो । यही महिनामा हाम्रो बारीमा मकै पाकेका छन् । पल्लो छिमेकीका बारीमा पनि मकै पाकेका छन् । म अरुको मकैबारीतिर हेर्दै हेर्दिन । ध्यानभावनाको

प्रभावका कारण आफूतिर हेर्ने आदत बसेपछि बारी पनि आफ्नै मात्र हेर्ने बानी बस्ने रहेछ । म दुई मकैबारीको बीचमा तुलना गर्दिन । त्यसले मेरो मनमा ईर्ष्या उत्पन्न हुँदैन । पहिला मेरो मनमा अर्काको बाली हेर्दा मनमा ईर्ष्या (दौर्मनस्य) उत्पन्न हुन्थ्यो भने अहिले त्यही अर्काको बाली हेर्दा मेरो मन खुशी हुन्छ (सोमनस्य) । कहिलकाहीँ अरुको बारीमा आँखा परिहाले पनि त्यस्तो ईर्ष्या हुदैन । बरु बिचराले कति मेहनत गरेर मकै गोडेको थियो, घोगा राम्रै लागेछन्, बच्चाहरुले हरिया मकै खान पाउने भए जस्तो लाग्छ । पहिला त्यही बाली हेर्दा ईर्ष्याभाव आउँथ्यो भने अहिले चाहिँ त्यही बाली हेर्दा करुणा भाव आउँछ । सही साधना गऱ्यो भने ईर्ष्या त करुणा र मुदितामा रुपान्तरण हुने रहेछ ।

हामी संगसंगै काम गरेका साथी मध्ये केहीले तक्मा र विभूषण पाउँदा ती साथीहरुलाई बाहिर बाहिर त बधाई छ मित्र, तपाईको सही मूल्याङ्कन भयो भनेर म मुसुक्क हाँस्थेँ, तर उनको छातीमा ती तक्मा र विभूषण देख्दा चाहिँ भित्र भित्रै मलाई पनि ईर्ष्या लाग्दथ्यो । तीस वर्ष काम गरेर पनि एउटा पनि तक्मा पाउन सकिन भनेर मन खिन्न बनाएर बस्थेँ । मेरा सुपरभाइजरप्रति पनि द्वेषभावना जाग्थ्यो । ईर्ष्या र द्वेष संगसंगै उत्पन्न हुने रहेछ ।

त्यसपछि म आध्यात्मिक पुस्तकहरु पढ्न र ती पुस्तकमा लेखिएका विषयमा चिन्तन मनन गर्न थालेँ । तर ध्यानभावना चाहिँ गरेको थिइन । साथीहरुसंग बेला मौकामा ती पढेका विषयबस्तुमा म छलफल गर्ने गर्थें । केही वर्षपछि एकै ब्याचका साथीहरु मध्ये धेरैजना साथीहरु उपसचिवको पदमा पदोन्नति हुनुभयो अनि म लगायतका केही साथीहरु चाहिँ त्यो मौकाबाट वञ्चित भयौँ । मेरो आफ्नो पदोन्नति नहुँदा केही नरमाइलो लाग्यो, तर ती पदोन्नति प्राप्त भएका साथीलाई देख्दा चाहिँ मेरो मनमा कुनै ईर्ष्या उत्पन्न भएन । बरु उनीहरुको प्रगतिमा मेरो मन खुशी भयो । कमसेकम मेरा साथीहरुले यो मौका पाउनु भयो, राम्रै भयो भन्ने लाग्यो ।

ध्यानभावनाको नियमित अभ्यासपछि ईर्ष्यामा उल्लेखनीय रुपमा ह्रास आउने रहेछ । मसंगै काम गरेका एकजना मित्र स्वास्थ्य सम्बन्धि यु.एस.ए.आइ.डि.को एउटा ठूलो प्रोजेक्टको प्रमुख भएको कुरा सुन्दा मलाई अलिकति पनि ईर्ष्या भएन बरु ती मित्रलाई भेटौँ भेटौँ जस्तो लाग्यो । हामीहरुकहाँ बढुवा हुनेले भोज खुवाउने चलन छ । अझ भोज कहिले खुवाउने ? भनेर साथीहरु कराउन थाल्छन् । तर

ध्यानभावना पछि त त्यस्ता साथीलाई एक छाक भएपनि खाना खुवाऊँ खुवाऊँ जस्तो लाग्ने रहेछ । एक पटक पदोन्नति भएका एकजना मित्रलाई मैले नै संगै खाना खाने प्रस्ताव गरें । वहाँले पनि सजिलै स्वीकार्नु भयो । हामी दुबैजनाले विगतका सुखदु:ख साट्दै संगै खाना खायौं । ल है साथी, यो पटकको खानाको पैसा चाहिँ म तिर्छु है ! भनी खुशीले पैसा तिरेँ । ती साथीको प्रगति देख्दा मेरो मन निकै खुशी (प्रमोद) भयो । थोरै पैसामा धेरै खुशी किन्न म सफल भएँ ।

अरुले प्राप्त गरेको ज्ञानको पनि ईर्ष्या लाग्दो रहेछ । मेरो साथीका वर्षमा २–३ वटा अनुसन्धानात्मक लेखहरु अन्तराष्ट्रिय जर्नलमा छापिन्थे । तर मेरो लेख चाहिँ २–३ बर्षका अन्तरालमा बल्लतल्ल एउटा छापिन्थ्यो । म उनका र मेरा लेखबीच तुलना गर्थें । फेरि ज्ञानका दृष्टिकोणले त वहाँका कृतिहरु चाहिँ अब्बल, अनि मेरा चाहिँ ठीक ठीकै । वहाँसंग केही प्रोजेक्टमा संगै काम पनि गरेँ, तर पनि वहाँको त्यो विश्लेषण गर्ने र अनुसन्धानात्मक रिपोर्ट लेख्ने सीप नै धेरै राम्रो । वहाँको ज्ञान र शिल्प देख्दा मेरो मनमा ईर्ष्या लाग्थ्यो ।

मैले मुदिता ध्यानभावनाको साधना गरेको छैन । केवल आनापान र सतिपठ्ठान ध्यानभावना मात्र गर्छु । अहिले मेरो ईर्ष्या गर्ने आदत शून्य त भएको छैन तर शून्यको नजीक पुगेको छ । कारण म र वहाँका लेखबीच म अहिले तुलना गर्दिन । मेरा कृति नास्पाति अनि वहाँका चाहिँ आँप । आँप र नास्पाति बीच तुलना हुँदैन । फेरि दुबैको ज्ञानको दायरा नै फरक फरक । जब मैले तुलना गर्न छाडेँ, तबदेखि ती साथीको प्रकाशनको फेहरिस्त हेर्दा मलाई ईर्ष्या लाग्दैन, बरु खुशी लाग्छ ।

पहिला पहिला म फलानाको छोराले यति कमायो, मेरोले चाहिँ केही गरेन, सधैं घरमा मात्रै बस्छ । फलानाको बारीमा यत्रो कोवी फल्यो, मेरोमा चाहिँ फलेन । फलानाको छोरा डाक्टर भयो मेरो चाहिँ पसलमा काम गर्छ । मेरा साथीहरु सचिव र सहसचिव भए, म भने शाखा अधिकृत मै सीमित छु भन्थेँ । फलानो साथीले नेपाली साहित्यका १० वटा पुस्तक लेखिसक्यो, मैले भने एउटा कवितासम्म लेखेको छैन । फलानो साथीले नयाँ गाडी किन्यो, मेरो चाहिँ १५ बर्ष पुरानो खटेरो । घरभित्र पनि भाइले दुई खेत रोपी सक्यो, मैले भने एउटा मात्र । फलानाले ६० मुठा बीउ काडी सक्यो, मैले भने ३० मुठा मात्र । बाटो हिंड्दा पनि मेरा साथी माथि बर–पिपलको चौतारीमा पुगिसके, म भने फेदीमै छु । मेरो साथीको “नाइकको” ब्राण्डेड जुत्ता, अनि मेरो चाहिँ त्यही नेपाली गोल्डस्टार । सुत्ने बेलामा

पनि फलानाको त्यस्तो महँगो पलङ, अनि मेरो चाहिँ यही पुरानो खाट आदि आदि तुलना मनमा आइरहन्थ्यो । मेरो आफ्नो दिनभरको क्रियाकलाप हेर्दा बिहान उठेदेखि ननिदाएसम्म तुलना नै तुलना मात्र गर्ने रहेछु । यस्तै मानिस बीच तुलना गर्दै गर्दै मैले मेरो दैनिकी बिताएको रहेछु । तुलना गर्दा जानेर होस् या नजानी, केवल ईर्ष्या मात्र जगाउने काम गरेको रहेछु भन्ने बोध भयो । मनमा क्लेश नै क्लेश मात्र जम्मा गरेको रहेछु भन्ने बोध भयो ।

हरेक मानिसका अनुहार फरक फरक हुन्छन् । पृथ्वीका करीब आठ खर्ब मानिस मध्ये कसैको पनि कोहीसंग अनुहार मिल्दैन । उनीहरु बीचको बानी–ब्योहोरा पनि मिल्दैन, बल र बुद्धि पनि मिल्दैन । हरेक मानिसको प्रतिसन्धि विज्ञान पनि फरक फरक बन्ने गर्दछ । कसैको पनि अर्को व्यक्तिसंग मिल्दैन । त्यसैले एकलाई अर्कोसंग तुलना गर्नु नै बेकार हो भन्ने मलाई बोध भयो । यसरी तुलना गर्दा या त अहङ्कार या ईर्ष्या बढ्ने रहेछ । धेरै जसो अवस्थामा ईर्ष्या र डाहा नै बढ्ने रहेछ । त्यसपछि मैले तुलना गर्ने काम बन्द गरिदिएँ । हामी आँप र स्याउको तुलना गर्छौं, आँप आँपै हो र स्याउ स्याउ नै, दुबैको तुलना हुँदैन । मसंग त्यति बुद्धि छैन तर इमानदारीता छ । अर्को साथीसंग मेरो भन्दा बढी बुद्धि छ, तर इमान्दारिता चाहिँ कम । त्यो साथीको बुद्धीले मेरो इमान्दारिताको प्रतिस्थापन गर्न सक्तैन र मेरो इमान्दारिताले उनको बुद्धीको प्रतिस्थापन पनि गर्न सक्तैन भन्ने ज्ञान भयो । हामी दुई बीच तुलना हुन सक्तैन । यदि ईर्ष्या हटाउनु छ भने तुलना गर्ने बानी बन्द गर्नुपर्ने रहेछ भन्ने बोध भयो । आफूमा जे छ त्यसैमा सन्तोष र आनन्द मान्नु पर्ने रहेछ । आफैँले आफूलाई हेर्न सिक्नु पर्ने रहेछ, अरुतिर हेर्ने होइन भन्ने पनि बोध भयो । तुलनाले अस्वस्थ्य प्रतिस्पर्धा हुने रहेछ । तुलनाले लोभ, ईर्ष्या र अहङ्कार बढाउने रहेछ । यसले मेरो मनमा क्लेश दिन प्रतिदिन बृद्धि हुने रहेछ भन्ने पनि आफ्नै अनुभव र अनुभूतिबाट बोध भयो ।

६.२ मुदिताको अभ्यास

जब म आफू घर परिवार र समाजमा कमजोर भएको महशुस गर्छु तब म भित्र ईर्ष्या बढ्न थाल्छ । म आफू डराएको अवस्थामा पनि ईर्ष्या बढ्न थाल्छ । म आफैले अरुसंग तुलना गर्दा वा प्रतिष्पर्धा गर्दा आफू तल परेको अवस्थामा पनि ईर्ष्या बढ्ने रहेछ ।

मुदिता भनेको स्वार्थविहीन खुशी हो । यसलाई सहानुभूतिपूर्ण खुशी पनि भनिन्छ । अरुको सुस्वास्थ्य, प्रगति, उन्नति र विकाशमा आफू खुशी हुनु नै मुदिता हो । मुदिताले परोपकारी र सामाजिक कार्यलाई पनि जीवन्त राख्न सहयोग पुग्छ । मुदिता र करुणा दुबै अरुको लागि भन्दा आफ्नै लागि हो । अरुको पीडा र हत्या देख्दा मेरो मनमा करुणभावको उत्पत्ति हुन्छ र त्यो पीडाबाट मुक्त गर्न आफ्नो तर्फबाट सक्दो प्रयत्न गर्छु भने त्यो करुणा हो । अरुको उन्नतिमा आफू खुशी हुनु चाहिँ मुदिता हो । यो चाहिँ अरुको प्रगति र खुशी देख्दा आफू झन् बढी खुशी हुने ब्रह्मविहार हो । करुणा र मुदिता दुबैले एक अर्कालाई सहयोग (interface) गर्दछन् । मुदिता निःस्वार्थी भावना हो । ईर्ष्या मुदिताको "टाढाको शत्रु" हो । मुदिता र ईर्ष्या एकै पटक उत्पन्न हुन सक्तैनन् । त्यसैले ईर्ष्या हटाउनुछ भने मुदिताको साधना बढाउनुपर्छ । मुदिता बढाउन मैले गरेका केही अभ्यास तपाईहरुको जानकारीको लागि तल प्रस्तुत गरेको छु ।

बि.सं. २०२० सालतिर नेसुम स्कूलमा मन बहादुर लामा नाम गरेका एकजना प्रधानाध्यपक हुनुहुन्थ्यो । वहाँले धेरै मानिसलाई शिक्षा प्रदान गर्नुभयो । वहाँले करीब ४० वर्ष त्यो स्कूलमा पढाउनु भयो । अस्थायी गुम्बा स्थापना गर्नुभयो र धेरैलाई गुफा बस्ने मौका पनि प्रदान गर्नुभयो । धेरैलाई बुद्धशिक्षा पनि प्रदान गर्नुभयो । वहाँले पछि प्राइभेट पढेर एसएलसी पनि पास गर्नुभयो । मेरो वहाँप्रति असीम श्रद्धा थियो । वहाँको प्रगति हेर्दा ममा डाहा होइन, बरु खुशी उत्पन्न हुन्थ्यो । वहाँको नाममा केही गरौं भन्ने लागिरहन्थ्यो । वहाँको प्रगति हेर्दा आफूलाई खुशी लाग्दथ्यौं । केही नभएपनि वहाँको जन्मजयन्ती मनाऔं भनेर हामी विद्यार्थी साथीहरु मिलेर एउटा संस्था स्थापना गऱ्यौं । भलिबल प्रतियोगिता आयोजना गरी वहाँको नाममा पुरस्कार दिन थालियो । खोइ किन हो ? मलाई मन बहादुर सरको नाम लिँदा नै मेरो मनमा आनन्द लाग्दछ । मेरो मनमा श्रद्धा र मुदिता संगसंगै उत्पन्न हुन्छ । त्यो कार्यले वहाँका परिवारमा जति खुशी ल्यायो, त्योभन्दा बढी म खुशी भएँ । त्यो कार्यले मलाई मात्र होइन, सारा गाउँमै खुशी र आनन्दको संचार भयो । एकजना साथीलाई यो प्रस्ताव सुनाएको त मेरो बाबा र हजुरबाले त्यो स्कूल बनाउन त्योभन्दा बढी योगदान गर्नुभएको थियो पो भन्नुभयो । मेरो बाको नाममा किन नबनाएको ? भनी प्रतिप्रश्न गर्नुभयो । मैले बुझिगएँ, ती साथीमा डाहा रहेछ ।

मेरो टोलमा एकजना ९१ बर्षका डङ्गोल बा हुनुहुन्छ। वहाँ उमेर, दर्जा, आध्यात्म, र भौतिक ज्ञान तथा सम्पत्तिमा पनि म भन्दा धेरै माथि हुनहुन्छ। यो उमेरमा पनि वहाँ आफ्नो काम आफै गर्नुहुन्छ। पुण्यकार्य जस्तो दान र परोपकार गर्न वहाँ सधै अघि सर्नुहुन्थ्यो। वहाँले बुद्धमूर्तिहरु दान गर्नुभयो। वहाँमा हिन्दू र बौद्ध बीच समभाव छ। वहाँसंग मेरो कुनै नाता थिएन। वहाँसंग मैले लिनुपर्ने पनि केही थिएन। न त मैले वहाँलाई केही दिनु नै थियो। कुनै स्वार्थ पनि थिएन। तर पनि खोई के कारणले हो ? वहाँप्रति मेरो निकै ठूलो श्रद्धा छ। निःस्वार्थ भावले वहाँको लागि केही गरौँ भन्ने भावना पलायो। मुदिता बढ्दै गएपछि बिस्तारै अरुको खुशी हेर्न मन लाग्दो रहेछ। अरुको खुशी हेर्दा आफू अझ बढी खुशी भइने रहेछ। वहाँको आध्यात्मिक र भौतिक योगदानको प्रशंसा गर्दा वहाँ खुशी हुनुभयो। अनि वहाँ खुशी हुँदा म अझ बढी खुशी भए। वहाँको त्यो स्वर्णमहोत्सव मनाउँदा वहाँमा आएको खुशी वहाँका परिवार हुदै हामी सबै टोलबासीमा संचार भयो। भनिन्छ, पुण्य अनुमोदन भएपछि त्यो अरु धेरैजनामा फैलिन्छ। नभन्दै त्यस्तै भयो। त्यो कार्यपछि भताभुङ्ग भएको टोलमा पनि एकताको भावना पलायो। साथीभाइ बीच पनि मित्रता बढ्यो। मुदिताको बीऊ म भित्र बिस्तारै बढ्दै गइरहेको अनुभूति भइरहेको छ। त्यही कारणले मैले शान्ति र आनन्द (फल) प्राप्त गरिरहेकोछु। मुदिताले धेरै लामो समयसम्म फल दिने रहेछ।

खोटाङ्गमा बस्दा एकजना प्रमुख जिल्ला अधिकारी हुनुहुन्थ्यो। वहाँ ज्यादै मिलनसार र इमान्दार व्यक्ति हुनहुन्थ्यो। ललितपुरमा जन्मेका वहाँले त्यो दुर्गम जिल्ला गएर ६ वर्ष भन्दा बढी सेवा गर्नुभयो। एक पटक चामलको कुपन आफै बाँड्नु पर्‍यो भनेर गाउँमा जाँदा एकजना मानिस सिडियो देखेर भागे। सिडियोले हामीलाई समाउँछ भनी ती राशन लिन आएका मानिस भागेका रहेछन्। वहाँले यस्तो ठाउँमा कलेज खोल्न पहल गर्नु भयो, व्यक्तिगत सहयोग पनि गर्नुभयो। चर्चामा आउन नचाहने वहाँ खुरुखुरु काम चाहिँ गरिरहनुहुन्थ्यो। वहाँसंग मेरो कुनै नाता पनि थिएन। वहाँसंग मैले लिनुपर्ने पनि केही थिएन। न त मैले वहाँलाई केही दिनु नै थियो। त्यहाँ कुनै स्वार्थ गाँसिएको पनि थिएन। तर पनि खोई के कारणले हो ? वहाँप्रति मेरो निकै ठूलो श्रद्धा थियो। वहाँको प्रगति हेर्दा मेरो मनमा अलिकति पनि ईर्ष्या जागेन, बरु निस्वार्थ भावले वहाँको लागि केही गरौँ भन्ने भावना पलायो। मैले वहाँलाई अभिनन्दन गर्दैछु भनेँ। पछि वहाँले मलाई अभिनन्दन चाहिदैन, मैले के नै गरेको छु र भन्नुभयो। अर्को हप्ता हाम्रो संस्थाको बारे

जानकारी लिनुभयो । मैले स्पष्ट रुपले भनिदिएँ– तपाईसंग केही लिनु पनि छैन, तपाईलाई केही दिनुपर्ने पनि छैन । तपाईलाई खुशी गर्न भन्दा पनि म आफू खुशी हुनलाई अभिनन्दन गर्न लागेको हुँ हजुर भनें । मेरो कुरा सुनेर वहाँ छक्क पर्नुभयो । खोई के लाग्यो वहाँले स्वीकृति जनाउनुभयो । परिवार र इष्टमित्रका बीच वहाँलाई घरमै गएर सम्मान गरियो । वहाँ र परिवारका सबै सदस्यहरु खुशी हुनुभयो । बहाँहरु खुशी भएको देख्दा मेरो मन वहाँहरुको भन्दा अझ बढी खुशी भयो । खोई के भएको हो ? आजकल म अरु खुशी भएको देख्दा झनै बढी खुशी हुन्छु । आफूले पाउँदा भन्दा अरुले पाउँदा मेरो मन हर्ष विभोर हुन्छ । मैले सही बुझेँ कि गलत, त्यो मलाई थाहा छैन । यो सबै मुदिताका कारण नै बढ्दै गएको हो जस्तो लाग्छ । मेरो मन हिजोआज अरुको सुख र आनन्द हेर्न मन पराउँछ ।

मेरा छिमेकीमा धेरैजसो नेवारहरु थिए । उनीहरुको घरमा हप्तैपिच्छे भोज हुन्थ्यो । मेरो मन अलि बढी लोभी नै रहेछ । मलाई चाहिँ यी मोराहरुले कति भोज खाएको जस्तो लाग्दथ्यो । कति अन्न फालेको जस्तो लाग्थ्यो । धेरै पछि मात्र बुझेँ – यो भोजले समाजलाई बाँधेर राख्ने रहेछ । मित्रता बढाउन सहयोग गर्ने रहेछ । मैत्रीभाव प्रवर्धन गर्न सहयोग पुग्ने रहेछ । खाना खाएर प्रसन्न भएका मानिसहरुको अनुहार देख्दा मनमा छुट्टै आनन्द लाग्दो रहेछ । हिजोआज मलाई यो कुराको बोध भएको छ । हिजोआज कुनै साथीको पदोन्नति भयो भने ती साथीलाई भोज खुवाउनुहोस् न भन्दिन । बरु म आफै वहाँलाई शाकाहारी भोजन खुवाउँछु । कसैले राष्ट्रिय वा अन्तराष्ट्रिय पुरस्कार जितेको रहेछ भने पनि ती साथीलाई भोज खुवाऊँ खुवाऊँ लाग्छ । ती साथीहरुले प्राप्त गरेको सफलता देख्दा मेरो मन प्रफुल्ल हुन्छ । उनीहरु खुशी भएको देख्दा मेरो मन अझ बढी खुशी हुन्छ ।

६.३ सिधा–नजर गर्ने

२०४५ सालतिर प्रहरी तालिममा हुँदा प्रशिक्षकले हामीलाई सिधा–नजरको अभ्यास गराउनुहुन्थ्यो । ध्यानभावनाको बेला त्यो पुरानो अभ्यासको याद आयो । माथि पनि नहेर्ने र तल पनि नहेर्ने त्यो अभ्यास आध्यात्मिक साधनामा काम लाग्ने देखेँ । आफूसंग अरुको तुलना गर्नासाथ कि त आफूमा ईर्ष्या बढ्छ कि त अहङ्कार । आफूभन्दा तल हेर्‍यो भने लौ साथीहरु त यति तल छन् तर म चाहिँ यतिमाथि पुगेछु, म ठूलो अफिसर, ठूलो व्यापारी, ठूलो कृषक भएँ भन्ने लाग्दो रहेछ ।

यसबाट आफूमा अहङ्कार बढ्ने रहेछ । आफूभन्दा माथि हेऱ्यो भने लौ साथी त त्यहाँ पुगिसक्नुभो म भने जहाँको तहीँ । आफूभन्दा दायाँका र बायाँका मानिसहरु हेर्दा पनि प्रतिष्पर्धा र प्रतिद्वन्द नै बढ्ने रहेछ । यिनीहरुले मलाई जित्छन् कि जस्तो लाग्छ । आफूतिर मात्र हेऱ्यो भने ध्यान आफैँमा केन्द्रित हुने रहेछ । अरुको चियो चर्चो गऱ्यो भने मनमा ईर्ष्या बढ्ने रहेछ । यी तीन क्लेश (ईर्ष्या, प्रतिद्वन्द र अहङ्कार) हटाउनका लागि सिधा नजर गर्ने अभ्यास आध्यात्मिक क्षेत्रको लागि पनि निकै फाइदाकारी हुने रहेछ ।

सिधा नजर र सिधा टाउको भयो भने एकाग्र हुन समेत सहयोग पुग्ने रहेछ । मेरो आफ्नो अनुभवमा ध्यानको बेला टाउको निहुरियो भने आलश्यता बढ्ने रहेछ, निन्द्रा लाग्दो रहेछ (थिनमिद्ध), अर्को तर्फ मुन्टो ८५–९० डिग्री भन्दा माथि गयो भने वा बढी ठाडो भयो भने चञ्चलता बढ्ने र मन बढी भाग्ने रहेछ, मुन्टो अररिने जोखिम हुने रहेछ । त्यसैले सिधा नजर ध्यानभावनाको लागि उपयोगी हुने रहेछ । यो मेरो नितान्त व्यक्तिगत अनुभव हो । मैले यो कुरा प्रहरी र सेनाबाट आउनुभएका साथीहरुलाई पनि भन्ने गरेको छु । तर वहाँहरु चाहिँ त्यो अनुशासन कायम राख्नका लागि गराउनु हुँदो रहेछ । वहाँहरुमा यो साधनाले कस्तो असर गऱ्यो, त्यो मलाई थाहा भएन । तर मलाई भने सिधा नजरले अहङ्कार र ईर्ष्या घटाउन निकै सहयोगी बन्यो ।

अध्याय सात

उपक्लेश

उपक्लेश भनेको नकारात्मक मानसिक अवस्था हो । यी क्लेशले ध्यानको क्रममा बाधा पुऱ्याउँछन् । उपक्लेश भनेको मानसिक अशुद्धताहरू हुन् । हामी सबैले सकेसम्म चाँडो यी बाधा अडचनहरू पहिचान गर्न र हटाउन जरुरी हुन्छ । यदि हामीले यी बाधा अडचनहरूलाई छिट्टै चिन्यौं भने तिनीहरूले कम मात्र हानी गर्छन् । यदि यिनलाई समयमा चिन्न सकिएन भने निकै ठूलो हानी (असर) गर्छन् । भगवान बुद्धले भन्नुभएको जस्तै – मानौं हामीसँग पानीले भरिएको कचौरा छ, जसमा हामी आफ्नै प्रतिविम्ब हेर्न चाहन्छौ, आफ्नै मनको वास्तविक प्रकृति हेर्ने प्रयास गर्छौं । त्यो आफ्नै प्रतिविम्ब हेर्ने प्रक्रियामा देहायका बाधा अडचनहरू आउँछन् ।

इन्द्रियजन्य इच्छा (कामाच्छन्द) भनेको रङ्गले भरिएको पानीजस्तै हो, जसले हाम्रा अनुभूति र धारणालाई रंगीन बनाउँछ । यसले मनलाई अझ बेगवान बनाउँछ । मनमा लोभ लालचा अझ बढाउँछ । हामी बस्तु र घटनालाई यथारुपमा नदेखी पोतिएको रङ्गको आधारमा मात्र देख्छौं । रंगीन चश्माबाट ती घटनाहरु देख्छौं । यसबाट मन भ्रमित हुन्छ । दोश्रो, घृणा वा रिस (व्यापाद) भनेको उमालेको पानी जस्तै हो जसबाट पहिले आफै जल्ने जोखिम हुन्छ । अनि मात्र यसले अरुलाई जलाउँछ । तेश्रो, थिनमिद्ध यस्तो पानी हो जसले ध्यानभावनालाई अगाडि बढ्न दिदैन, ध्यान गर्ने मानिसमा आलस्यता जगाउँछ । चौथो, बेचैनी र पश्चात्ताप तेज हावाले बगाएको पानी जस्तै हो, जसले हामीलाई अगाडि र पछाडि बगाउँछ, पार लाग्न दिदैन । हामी पानीको भुमरीमा परेको मानिस झैं वरीपरी घुम्छौं, पौडिएर बाहिर आउन सक्दैनौं । अनि पाँचौं, शंका चाहिँ यस्तो धमिलो (हिलो मिसिएको) पानी जस्तै हो । यसले हाम्रो दृष्टिलाई अस्पष्ट बनाउँछ । हामीलाई यसले कुहिरोको काग जस्तै बनाउँछ । यो शास्त्रीय ज्ञान पनि उपयोगी रहेछ । यी माथिका बाधा अडचनहरूलाई हटाउनका लागि हामीले निम्न भावना गर्नुपर्छ ।

धम्मानुपश्यना भनेको मनमा उत्पन्न हुने धर्महरु हेर्नु हो । मनमा कामवासना छ कि छैन ? त्यो हेर्नु हो । मन चञ्चल छ कि छैन ? त्यो हेर्नु हो । मनमा अल्छी लागेको छ कि छैन ? त्यो हेर्नु हो । निद्रा लागेको छ कि छैन ? त्यो हेर्नु हो । मनमा शंका उपशंका छ छैन ? त्यो हेर्नु हो । मनमा रिस र डर छ कि छैन ? त्यो हेर्नु हो । यो बाहेक पञ्चस्कन्धलाई ध्यानको बेला आफैले बोध गरी यसको अनित्य र अनात्मा स्वभावलाई आफैले जान्नु हो ।

यी पाँच निवरणहरुले हाम्रो मनलाई प्रदुषित बनाउँछन् । जबसम्म मन अशुद्ध हुन्छ, ध्यान गर्ने व्यक्तिले कुनै पनि शारीरिक र मानसिक प्रक्रिया महसुस गर्न सक्दैन । जब मन एकाग्र हुन्छ, तब मात्र मानसिक वा शारीरिक प्रक्रियाको राम्ररी अवलोकन हुन सक्छ र ध्यानभावनामा प्रवेशयोग्य हुन्छ । ध्यान गर्ने क्रममा पाँच बाधाहरू मध्ये जब कुनै एक बाधा उत्पन्न हुन्छ, तब त्यसको बारेमा सचेत हुनुपर्छ । उदाहरणको लागि, म घरमा ध्यानभावना गर्दा पल्लो कोठामा बजेको नारायण गोपालको मीठो गीत सुन्छु । मेरो मन त्यही गीततिर तानिन्छ । मेरो मन ध्यानभावनातिर जाँदैन । मलाई मीठो गीत सुनिरहन मन लाग्छ । म ध्यानभावना गर्दैछु भन्ने नै बिर्सिएर त्यही गीतमा रुमलिन्छु । त्यो गीत सुन्न चाहनु भनेको कामाच्छन्द वा बुझ्ने भाषामा इन्द्रियजन्य इच्छा हो । त्यसैले घरमा गरेको ध्यानभावनाको प्रभावकारिता केही कम हुने रहेछ भन्ने बोध भएको छ । जबसम्म म वीर्यता बढाउदैनथें र मनलाई बलियो बनाउन सक्दिनथेँ, तबसम्म त्यो गीतले मलाई बाधा अवरोध गर्थ्यो । त्यो गीतको लय र आवाज आइरहन्थ्यो । कहिले कहिले म बेहोशमै त्यो गीत गाइरहन्थेँ, त्यो मलाई थाहा नै हुदैनथ्यो । मेरो मन स्थिर र बलियो भएपछि (वीर्यता) त्यो गीत सुन्ने इच्छा हराउने रहेछ । यो मेरो ध्यानको शत्रु हो भन्ने बुझेपछि चाहिँ गीतप्रतिको राग हराउने रहेनछ । त्यसपछि, यो गीतको कारण मेरो मनलाई हल्लिन दिन्न भन्ने मैले कडा अठोट (determination) गरेँ । विस्तारै त्यो गीततिर मेरो मन तानिन छाड्यो ।

म पहिला पहिला ध्यानभावना गर्न जाँदा मेरो शरीर लठ्ठ हुन्थ्यो, अल्छी लाग्थ्यो, विस्तारै निद्रा पनि लाग्थ्यो । खुट्टा दुख्नु भन्दा त बरु लठ्ठ पर्नु ठीक हो जस्तो लाग्थ्यो । आफू लठ्ठ पर्दा मलाई खुशी लाग्थ्यो । त्यो बेला यसले ध्यानभावना बिगार्छ भन्ने कुरा मलाई थाहा नै थिएन । जब थाहा पाएँ, त्यसछि चाहिँ लठ्ठ हुनुभन्दा त बरु खुट्टा दुखेको नै जाति जस्तो लाग्यो । कमसेकम मेरो होश त

बिग्रिएन । होशमा रहनकै लागि ध्यानभावना गरेको, होश नै नभएपछि, त्यो ध्यान नै भएन जस्तो लाग्यो ।

त्यस्तै व्यापादले पनि ध्यानभावनामा बाधा पुऱ्याउने रहेछ । ध्यानको बेला मेरो मनमा धेरै जनाप्रति मैत्रीभाव मात्र पलायो, रिस पलाएन । बरु पहिला पहिला ध्यानभावना गर्दा मेरो ढाड र खुट्टा दुखेर खुट्टै काम लाग्दैन कि भनेर डर र चिन्ता चाहिँ लाग्थ्यो । खुट्टा दुख्दा व्यापाद (द्वेष) भावना पनि आउँथ्यो । ध्यानभावनाको बेला अरुप्रति चाहिँ मलाई रिस उठेन । त्यसैले त्यो व्यापादको अनुभव र अनुभूति चाहिँ मैले लेख्न सकिन ।

म ध्यानभावना गर्दागर्दै झकाउन थालेछु । खुट्टाको दुखाई खप्नुभन्दा त बरु निद्रा लागेकै राम्रो भनेर म मख्ख पर्थें । कमसेकम त्यो निन्द्राले त मलाई आनन्द दिन्छ भनेर म झकाई झकाई ध्यानभावना गर्थें । धेरैपछि मात्र यो ध्यानभावनाको शत्रु हो भन्ने बुझेपछि म झकाउन छाडें । झकाएको बेला मेरो टाउको झुकेको हुन्थ्यो । मुस्किलले टाउको सिधा बनायो, केहीछिनमा फेरि झुकिहाल्थ्यो । जब मलाई निद्रा लाग्थ्यो, तब मलाई सुखद र दुखद सम्वेदना केही थाहा हुदैनथ्यो । मनमा राग, द्वेष के जाग्यो, त्यो पनि थाहा हुँदैनथ्यो । नढाँटी भन्दा अल्छी र आलस्यता वा निद्रा मेरो ध्यानका पुराना मित्र थिए । ती मित्रलाई बल्ल बल्ल शत्रु कित्तामा पठाएको छु । तैपनि बेला बेला ती मित्रले मलाई दुःख दिन्छन् । निन्द्रा लागेपछि होश हुने कुरै भएन, होश नभएपछि क्लेश घटाउने कुरै भएन । क्लेशबाट अकुशल कर्म हुने नै भए र मैले विपाक भोग्नै पर्ने नै भयो । जबसम्म म आलस्य र निद्राको वास्तविक प्रकृतिलाई बुझ्न सक्तिन, तबसम्म म यही थिनमिद्धमै रुमलिदै जाने रहेछु भन्ने बोध भयो । हिजोआज, जब मलाई निद्रा लाग्दैजान्छ, तब म मेरो अभ्यासलाई थप कडा गर्नथाल्छु । म होशमा रहनका लागि टाउकोलाई झुक्न दिन्न । आँखालाई थोरै खोलेर हेर्छु (घुँडासम्म सम्म देखिने गरी) । यसो गर्दा मलाई निन्द्रा लाग्दैन । म मेरो मनलाई थप सक्रिय र सतर्क बनाउन थाल्छु । वास्तबमा वीर्यता कम भएर नै निन्द्रा लाग्ने रहेछ । तसर्थ ध्यान दिएर (attentive) र ऊर्जावान भई चित्तको अवलोकन गर्नेगर्छु । ध्यानभावना गर्दा वीर्यता र थिनमिद्ध बीच सन्तुलन कायम गर्नुपर्ने रहेछ । वीर्यता बढ्यो भने थिनमिद्ध घट्ने रहेछ । तर वीर्यता चाहिने भन्दा बढी बढ्यो भने यो मन बढी चञ्चले हुने रहेछ, मन बढी भाग्ने रहेछ । समाधिमा बस्न कठिन हुने रहेछ । उद्धच्च भनेको नै मन बेचैन भई विचलित हुनु हो र कुकुच्च भनेको चाहिँ पश्चात्ताप हो । यहाँ उद्धच्चको अर्थ

मनको व्याकुलता, मनको चञ्चलता, मनको भट्कने स्वभाव हो। मन बढी भाग्ने अवस्था हो। जब मेरो मनले ध्यानको बेला श्वास वा सम्वेदनामा ध्यान दिनुको सट्टा अन्य कुनै कुराको बारेमा सोच्दछ, त्यो बेला मेरो मनमा बेचैन हुन्थ्यो। त्यो नै उद्धच्च रहेछ। अभ्यासको सुरुमा मलाई मन भौतारिएको पनि थाहा थिएन। मलाई लाग्दथ्यो मेरो ध्यान त्यो बस्तुमा बसेको छ। तर अरु बस्तुमा मन भौतारिनु पनि ध्यान बिग्रिनु रहेछ। मेरो त्यो बेला होश कम भएको रहेछ। त्यो उद्धच्च कुकुच्चलाई हटाउनका लागि मैले श्वास प्रश्वासलाई बढी सचेतताका साथ हेरेँ। जब मेरो श्वास प्रश्वासको अवलोकन कमजोर हुन्थ्यो, त्यही बेला मेरो मन बढी चञ्चले हुन्थ्यो र मन बढी ब्याकुल हुन्थ्यो। मन बढी भाग्थ्यो। जब मलाई मेरो मन भौतारिएको छ भन्ने बोध हुन्थ्यो, फेरि पनि म आनापान बढाउँथेँ र मन भौतारिनबाट जोगाउथेँ।

पाँचौं बाधा विचिकिच्चा वा शंका हो। मलाई बुद्ध, धर्म, संघ र विपश्यना ध्यानभावनामा पूर्ण विश्वास छ। त्यसैले मेरो मनमा शंका चाहिँ छैन। मसंग ध्यानभावनामा श्रद्धा भएकैले मेरो मनमा विचिकिच्चा नगण्य मात्र छ। मलाई ध्यानभावनाको कुनै पक्षमा शङ्का उत्पन्न भयो भने त्यो कुरालाई ध्यानपूर्वक अवलोकन गर्छु, चिन्तन मनन गर्छु, आफैँ उत्तर खोज्नतिर लाग्छु र आफै आचरणमा प्रयोग गर्छु। त्यसबाटै म उत्तर प्राप्त गर्छु। अहिलेसम्म भन्ते र आचार्यज्यूलाई खासै सोध्नु परेको छैन। मेरो मनमा कुनै शंका उत्पन्न भएको पनि छैन। भन्ते र आचार्यज्यूसंग सोध्नु भन्दा आफै जान्ने प्रक्रिया अपनाउनु राम्रो हो। यसबाट आफ्नै प्रज्ञा जाग्ने रहेछ। सापटी लिएको ज्ञान त्यति काम लाग्दैन।

भवतु सब्ब मंगलम्